DANIEL CIRȚ



7 MITURI DESPRE RELAȚII ȘI DRAGOSTE

SAU

CUM SĂ GĂSEȘTI DRUMUL SPRE O RELAȚIE FERICITĂ DE CUPLU

respiro books

„Relațiile reprezintă cea mai importantă resursă prin care ne putem îmbunătăți calitatea vieții. Prin cartea sa, Daniel Cirț ne îndeamnă să ne eliberăm mintea de mituri și, lăsându-ne ghidați de o nouă perspectivă asupra iubirii, să ne transformăm relațiile și – odată cu acestea – viața. Fie ca noi toți să ne simțim liberi să iubim! Fie ca noi toți să îndrăznim să iubim cu adevărat!"

Gáspár György, psiholog, cofondator paginadepsihologie.ro,
autorul cărților Copilul invizibil *și* Revoluția iubirii

„Daniel este un model de OM pentru mine, atât în ceea ce privește viața sa personală, cât și viața sa de familie și meseria pe care o practică plin de pasiune și dăruire. Drumul către o relație fericită de cuplu este anevoios, însă Daniel și minunata lui soție, Penina, au găsit ingredientele secrete și resursele interioare să îl parcurgă împreună. De aceea, consider cartea sa un instrument prețios pentru cei tineri și un exemplu de viață merituos, așa cum rar întâlnim în zilele noastre. Citește cartea cu pixul în mână, ia ideile care se potrivesc cu valorile tale personale și pune-le în practică alături de persoana iubită! Cred din inimă că iubirea dintre doi oameni poate exista și poate aduce multe trăiri frumoase, doar dacă cei doi aleg să crească personal în relație, să-și construiască zilnic relația și, mai ales, să meargă înainte pe drumul desăvârșirii ca oameni."

Dr. Mihaela Stroe (sociolog și analist comportamental),
www.mihaelastroe.ro

„Domnul Daniel Cirț are curajul să intre în mirajul dragostei ca să pună față către față mitul, știința, instinctul și spiritualul dragostei. Dragostea este o scară pe care urcă sau coboară omul. Lucrarea *7 mituri despre relații și dragoste* te încurajează să mergi înainte și să crezi că soarele va răsări pe strada ta. Ești unicat și drumul tău este privat, nu-l suprapune cu altă experiență. Găsește-te pe tine însuți în marea dragoste pe care Dumnezeu a creat-o special pentru tine!”

Lect. Univ. Dr. Daniel Duță

DANIEL CIRȚ

7 MITURI DESPRE RELAȚII ȘI DRAGOSTE

SAU

CUM SĂ GĂSEȘTI DRUMUL SPRE O RELAȚIE FERICITĂ DE CUPLU

respiro
books

© **2018 – Respiro Books**
Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărţii în a-
cest format.

Distribuirea gratuită sau contra cost a cărţii prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Respiro Books sunt interzise.

Grafician: Alin Sîrbu
Redactor: Florin Bică
Sursă ilustraţii/imagini: www.123rf.com

Date de contact:
Respiro Books
Telefon: 0747 170 050
E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro
Site: bibliotecarespiro.ro

Cuprins

Introducere

„Lăsați-mă să scriu cântecele unui popor, și nu-mi pasă cine-i scrie legile." (Andrew Fletcher)

De unde învățăm ce este dragostea? Învățăm, cât de cât, ce e iubirea de la cei care întâi ne iubesc – părinții și familia noastră. Însă una este dragostea părintească sau dragostea de frate ori de soră, și cu totul alta este dragostea romantică. Nu îmi aduc aminte ca în familie să discutăm prea mult despre relațiile cu sexul opus și despre dragoste. Nici la școală nu se învață ce anume este dragostea – cel puțin nu în orele de curs. La facultate, puține specializări au în atenție această dimensiune a vieții umane. Și totuși fiecare dintre noi se avântă să iubească, tânjind totodată să fie iubit.

Unde se vorbește cel mai mult despre dragostea romantică? În cântece, în filme, în poveștile pe care le citim, fie ele fictive sau relatări ale unor întâmplări adevărate. Ne plac poveștile, în special cele cu final fericit. Însă adeseori nu ni se spune cum decurg lucrurile după „finalul fericit". Ce s-a întâmplat cu acel cuplu, ce i-a legat mai bine unul de altul de-a lungul anilor, ce i-a ajutat să treacă peste obstacole și care au fost lucrurile peste care nici măcar dragostea nu a putut trece?

Până la urmă, ce funcționează și ce nu funcționează în relațiile dintre sexe? Răspunsul la această întrebare are nenumărate variante, unele stereotipe, altele repetate atât de des încât începem să le credem. Dar oare le-a verificat cineva valabilitatea?

În paginile următoare ne vom îndrepta atenția spre cele mai răspândite mituri cu privire la dragoste și relații. De ce mituri? Pentru că le credem înainte să le verificăm. De fapt, miturile se nasc din povești idealizate despre cum ne-am dori să fie lucrurile, din întâmplări ade-

vărate (accidentale și excepționale), din concepții false cu privire la om și lume și chiar și cu privire la Dumnezeu.

Poate că te întrebi cum poate fi verificat un mit. Ei bine, ceea ce poate nu știi să faci tu, au făcut alții înainte. Așa că, pregătește-te! Ai ocazia să verifici o serie de mituri, ba poate chiar să le spulberi înainte să o dai în bară în relații din cauza lor. Pe măsură ce vom analiza îndeaproape aceste mituri, vom descoperi că dragostea și relațiile au legi pe care, dacă le respecți, vei fi ferit de eșecuri inutile în dragoste. Ba, în plus, vei putea să construiești relații sănătoase și de durată.

În concluzie, să punem sub lupă unele dintre cele mai răspândite idei și credințe cu privire la dragoste.

Autorul



Mitul nr.1

OPUSURILE SE ATRAG

Pregătește-ți o cutie de popcorn, așază-te confortabil și urmărește povestea de pe marele ecran!

Totul începe cu un sunet de clopoțel la școală. Pe ecran, picioare grăbite pe holurile unui liceu. Camera se apropie de dulapuri unde, cu vârfurile picioarelor mai apropiate decât călcâiele, stă Vasile Cautoprietenă, un tocilar ciufulit, cu ochelari cu lentile groase. Acesta scoate din dulap manualele, cu grijă,

iar la al doilea sunet al clopoțelului, se răsucește brusc și se ciocnește de cineva care tocmai trecea în grabă pe coridor.

Cărțile cad deschise pe podea, lăsând să se vadă sublinieri și adnotări, iar printre cărți se văd o poșetă și o mulțime de afișe cu o fată frumoasă, pătate de ciocolata caldă care tocmai s-a vărsat peste ele. Persoana de care s-a ciocnit este chiar Roxana Bombonica-Blonda, fata din clasa vecină, care candidează pentru funcția de președinte al consiliului elevilor.

Vasile se blochează când o vede pe Roxana strângând foile de pe jos, sortându-le pe cele curate și separându-le de cele pătate. Băiatul se fâstâcește, apoi se apleacă și începe să strângă și el foile și cărțile, îngânând:

— Îmi pare rău...

Vrea să spună: „Plătesc eu pentru foi și ciocolată", dar îi iese ceva de genul: „Pălesc eu pentru noi și-o facem lată."

Roxana râde și pare că i-a trecut toată supărarea după replica asta. Nu mai este nimeni pe coridor, așa că cei doi se amuză pe seama formelor petelor de ciocolată caldă de pe afișele care trebuiau lipite prin școală.

Vasile, grăbit, ca să nu întârzie la oră, o întreabă pe Roxana dacă nu ar dori să mănânce prânzul împreună. Ea îi mulțumește pentru invitație, dar refuză deoarece urmează să stea la masa de prânz cu prietenul ei, Bogdan Celmaitare, căpitanul echipei de fotbal a liceului.

După o oră și jumătate și încă vreo două cutii de popcorn, plus un pachet de șervețele, ajungem la finalul filmului. Vasile a reușit cumva să câștige inima Roxanei, după ce aceasta s-a despărțit de Bogdan. Deși la început nu i-a plăcut look*-ul lui, Roxana a descoperit că Vasile are suflet bun, că e un tip finuț și inteligent, adică exact persoana care o împlinește și o completează.*

Filmul se încheie cu scena de dans romantic la balul liceului, cei doi fiind absorbiți unul de altul, sub privirile furioase ale lui Bogdan, dar în aplauzele tuturor celorlalți colegi.

Apoi, pe ecranul negru, genericul se derulează acompaniat de o melodie de dragoste.

THE END

Ți se pare un scenariu cât de cât familiar? Hollywood-ul (și nu numai el) creează genul acesta de povești, în care eroii, atât de diferiți, ajung, în ciuda tuturor așteptărilor și a impedimentelor, să fie împreună. În aceeași linie, Studiourile Disney îi impresionează pe copii prin filme ca *Frumoasa și bestia*, *Cenușăreasa* și *Mica sirenă*, în care personaje din lumi total diferite se îndrăgostesc, asta făcându-i și pe ei, și pe noi, fericiți.

Majoritatea tinerilor (77%, după un studiu realizat de psihologul Lynn McCutcheon) cred că opusurile se atrag, iar consilierul de relații Harville Hendrix spune, bazat pe propria experiență, că așa-numita compatibilitate este plictisitoare. Sunt oare experiența lui Hendrix și filmele romantice suficiente pentru a contrazice vechea zicală care afirmă că cine se aseamănă se adună?

CE SPUNE ȘTIINȚA?

În 2003, biologii Peter Buston și Stephen Emlen au publicat, în Proceedings of the National Academy of Sciences, rezultatele unui studiu în cadrul căruia au chestionat aproape 1.000 de persoane cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani. Participanților la studiu li s-a cerut să așeze în ordinea importanței zece caracteristici pe care le doreau la un partener de lungă durată – avere, ambiție, fidelitate,

stil parental, aspect fizic ș.a.m.d. Apoi li s-a oferit o altă listă, cu aceleași zece trăsături, de data aceasta trebuind să se evalueze pe ei înșiși. Când au fost comparate cele două liste, percepția de sine se potrivea foarte bine cu aspirația privind partenerul de viață.

Un studiu realizat în 2011 la Universitatea Berkeley din California a constat în monitorizarea mesajelor primite de aproximativ 3.000 de membri ai unui website dedicat căutării și găsirii unui partener în mediul online. S-a constatat că persoanele mai populare de pe site erau căutate de persoane la fel de populare, pe când cei mai puțin populari vizitau profilul unor persoane mai puțin populare. Cercetătorii au concluzionat că rezultatele studiului dovedesc că nu diferențele ne atrag, ci asemănările.

Studiile ne spun că suntem atrași de persoane care au aceleași valori, atitudini și pasiuni ca noi, precum și personalități asemănătoare.

DE CE ESTE AȘA?

Să ne gândim, de exemplu, la un împătimit de sport în aer liber și de drumeții… Acesta începe o relație cu o fată de tipul „șoarece-de-bibliotecă", adică o sedentară incurabilă, greu de „scos din ale ei". Care ar putea fi secretul unei relații de durată între aceste două persoane? Răspunsul este: pasiunea pe care o au în comun, indiferent dacă este vorba despre dragostea pentru flori, o emisiune TV (oare ce vor face când nu se va mai difuza?), caritate, gastronomie sau cine știe ce altceva.

Dacă ar fi să alegi între o persoană care are aceleași 3 trăsături din 10 ca tine și o alta care împărtășește cu tine 6 trăsături din 10, probabil că te-ai simți atras mai mult de persoana cu care ai mai multe în comun. Gândește-te la trăsăturile celeilalte persoane ca la meniul unui restaurant. Deși sunt și ocazii când ne place să gustăm ceva

diferit, exotic, dacă ar fi să mâncăm zilnic la un restaurant anume, am alege restaurantul în funcție de cât mai multe rețete și arome asemănătoare cu ceea ce suntem obișnuiți deja.

Fiecare persoană creează în jurul ei un anumit mediu, iar dacă mediul este diferit de cel cu care suntem obișnuiți, trebuie să ne adaptăm. Însă nouă nu ne plac schimbările. Suntem dispuși să ne adaptăm doar în cazul în care suntem forțați de împrejurări. În cazul unui partener pe termen lung avem posibilitatea să alegem, deci nu suntem forțați de împrejurări să ne adaptăm la ceva mai puțin familiar nouă. Asemănările sunt cele care ne ajută să ne simțim confortabil și în siguranță în atmosfera din jurul anumitor persoane.

CUM DE A APĂRUT MITUL CARE SPUNE CĂ „OPUSURILE SE ATRAG”?

A apărut deoarece similitudinile nu sunt întotdeauna benefice. De exemplu, într-o relație în care ambii parteneri sunt nervoși nu sunt prea mari șanse să se creeze o atmosferă confortabilă. Dacă partenerii au prea multe în comun și dacă există prea puține diferențe între ei, faptul acesta poate conduce la un anumit gen de plictiseală. Avem nevoie, în relație, de oameni de la care să învățăm și care să ne ajute să creștem sau care să creeze cadrul necesar pentru depășirea și lărgirea zonei de confort. Noi, oamenii, simțim nevoia de a ne dezvolta, iar o persoană care gândește în toate lucrurile exact ca noi nu ne poate ajuta prea mult să vedem unde greșim și ce am putea să îmbunătățim.

Mitul acesta a apărut din cauză că asemănările par plictisitoare. Prima dată când apare atracția romantică, în anii de adolescență, este o chestiune cu totul nouă, diferită de ce am experimentat anterior. Datorită curiozității față de nou, suntem înclinați să căutăm per-

soane diferite de noi, deoarece simțim că au ceva ce ne lipsește și că ne completează. Un partener asemănător ne-ar părea plictisitor.

Complementaritatea se bazează pe ideea că suntem incompleți cât timp nu avem partener. De mitul acesta ne vom ocupa însă într-un alt capitol. În viața practică, reală, ruptă de fanteziile hollywoodiene, miturile de felul acesta nu au valabilitate practică și nu pot fi susținute cu argumente. Pieternel Dijkstra, profesor de sociologie și psihologie la Universitatea din Groningen (Olanda), spune că, „deși mulți indivizi se simt ocazional atrași de «opuși», atracția dintre «diferiți» nu se dezvoltă adeseori în relații intime serioase, iar atunci când ajung până acolo, relațiile acestea se sfârșesc adeseori prematur."

NE PLICTISESC **ASEMĂNĂRILE?**

Unii susținători ai mitului care afirmă că „opusurile se atrag" susțin că se ajunge la divorț din cauza rutinei în relație, respectiv că această rutină, sau plictiseală, s-ar datora prea multelor asemănări între cei doi membri ai cuplului.

Nu s-a găsit încă o legătură clară între reușita sau longevitatea unei relații și similitudinile sau diferențele dintre parteneri. De fapt, atât cuplurile în care există similitudini, cât și cuplurile în care partenerii sunt foarte diferiți pot ajunge în situații nefericite din cu totul alte motive decât asemănările sau deosebirile.

Mitul discutat în capitolul acesta susține totuși că „opusurile se atrag"; am văzut deja că lucrul acesta este lipsit de suport. Psihologii Nathan Hudson și Chris Fraley de la Universitatea din Illinois (SUA), au realizat un studiu cu privire la cinci trăsături de personalitate și felul în care partenerii sunt asemănători sau diferiți. Concluziile studiului au fost că, deși similitudinile sunt necesare, ele nu prezic satisfacția în relație. Totuși Hudson și Fraley au descoperit că partenerii

care se văd pe ei înșiși asemănători au relații mult mai satisfăcătoare, indiferent de cât de mult sau de puțin sunt similari. Avem nevoie de similitudini suficiente, însă acestea nu sunt toate ingredientele pentru o relație fericită.

Dacă ar fi să studiem cele mai bune căsnicii am observa că sunt relații în care similitudinile depășesc cu mult diferențele. Un recent sondaj Gallup realizat în SUA arată că aproximativ 47% dintre căsătorii sfârșesc însoțite de explicația „incompatibilitate reciprocă". Asta înseamnă că lipsa unui număr suficient de asemănări este un factor important care poate duce la divorț. Chiar și Biblia, atunci când vorbește despre căsătorie, avertizează cu privire la „nepotriviri" folosind o metaforă interesantă: „nu vă înjugați la un jug nepotrivit" (2 Corinteni 6:14).

Concluzie

Ceea ce ne atrage la o persoană sunt similitudinile, lucrurile pe care le avem în comun. Am fost creați pentru relații stabile, de durată, iar asemănările asigură o bază necesară pentru succesul relației. Deși suntem înclinați să vedem la multe cupluri mai degrabă diferențele, ceea ce i-a unit și sudat pe cei doi sunt de fapt asemănările în gândire, atitudine, valori și personalitate.

Atunci când cauți un partener pentru o relație serioasă, caută mai multe asemănări decât diferențe, pentru că diferențele vor exista oricum întotdeauna. Ai nevoie de cineva care să te înțeleagă și care să fie pe aceeași lungime de undă cu tine. Cine se-aseamănă, se-adună, nu-i așa?



Mitul nr.2

CA SĂ MĂ PLACĂ CINEVA, TREBUIE SĂ JOC UN ROL

(O SĂ AFLE MAI TÂRZIU CUM SUNT DE FAPT)

Ori de câte ori încerc să abordez o fată, o dau în bară. Când sunt într-un grup nu prea atrag atenția, iar când mă străduiesc să impresionez pe cineva de sex opus, mă fac de râs. Altcineva mi-o ia înainte mereu, și asta mă frustrează enorm. Când pun ochii pe cineva, încep să mă simt ca la **Românii au talent:** ***fie voi impresiona din prima, fie voi fi respins pentru totdeauna. Cu cât fata este mai frumoasă, cu atât mai greu e să o abor-***

dez. Nimeni nu o să mă placă exact așa cum sunt în viața de zi cu zi. Trebuie să mă schimb!

Mai întâi, am nevoie de o schimbare de **look.** ***Nu-mi place să îmi pun gel în păr, dar trebuie să arăt beton! Stilul meu vestimentar va suferi de asemenea mici modificări. Chiar dacă îmi place să fiu îmbrăcat cât mai lejer, o să-mi cumpăr ceva mai strâmt și, desigur, de firmă.***

O să învăț să flirtez. Adeseori mă bâlbâi când mă apropii de persoana care îmi place, spre deosebire de unii dintre prietenii mei care întotdeauna au vorbele potrivite la ei. Din câteva cuvinte fac lipeala, iar fata uită chiar și să meargă la baie. Trebuie să învăț și eu câteva replici de agățat, să am atitudine, să fiu macho.

Nu în ultimul rând, trebuie să-mi schimb telefonul. De fiecare dată când scot telefonul ăsta demodat, vechi de doi ani, mă simt ca din Epoca de piatră. Dacă aș avea ultimul răcnet în materie de smartphone-uri, mi-ar fi mult mai ușor să impresionez. Lasă că o să strâng niște bani și o să fiu și eu **cool.**

Chiar dacă enunțul din titlu, respectiv mitul cu numărul 2, nu este exprimat explicit de nimeni, de multe ori modul de gândire și comportamentul adolescenților transmit exact lucrul acesta.

Există numeroase cazuri în care persoanele pur și simplu nu sunt pregătite să se implice într-o relație. Poate fi vorba de starea de sănătate, de imaturitate (fizică, emoțională, intelectuală etc.) sau de lipsuri și defecte grave de caracter. La anumite persoane se poate observa o mare nevoie de schimbare, nu numai pentru ca acestea să se poată implica într-o relație romantică, ci și pentru a putea avea relații comune, cum sunt cele pe care le presupune statutul de angajat, de coleg sau de membru al unui anumit grup.

Mitul nr. 2 blochează persoane agreabile, talentate și chiar excepționale. Atunci când este vorba de inițierea unei relații romantice, persoanele acestea își imaginează că trebuie să joace un rol pentru a atrage potențialul partener. Teama că nu vor fi plăcuți așa cum sunt și gândul că trebuie să pară mai buni se manifestă atât la băieți/bărbați, cât și la fete/femei. Motivul pentru care faptul este mai evident în cazul bărbaților este acela că, în cultura în care trăim, se așteaptă ca bărbatul să facă primul pas spre relație.

Lucrurile se complică și mai mult atunci când fetele cad în capcana unei variante a mitului amintit, și anume că, pentru a fi irezistibile și atrăgătoare, trebuie să joace rolul fetei greu de cucerit.

Când combini un tânăr care vrea să pară Mister Perfect cu o tânără care se dă greu de cucerit, chiar dacă doresc amândoi implicarea în relația respectivă, aceștia sfârșesc prin a nu obține nimic. Iar partea și mai tragică este că vor concluziona amândoi că nu și-au jucat rolul suficient de bine și că data viitoare vor trebui să încerce mai mult.

CÂT DE EFICIENT ESTE ROLUL „GREU DE CUCERIT”

Fetele (ba chiar și băieții) primesc sfatul de a se lăsa cucerite greu în ideea că vor părea mai atractive și că vor fi mai dorite. Este în natura noastră să ne dorim ceea ce ne este interzis sau inaccesibil. O persoană a cărei afecțiune este câștigată prea ușor nu va inspira pasiune – sau cel puțin așa se crede.

Psihologii au căutat să descopere cât de greu de cucerit trebuie să fie o persoană. Studiile arată că rolul „greu de cucerit” nu creează neapărat o dorință mai mare. Dimpotrivă, o atitudine rece poate descuraja și îndepărta un aspirant. În schimb, persoanele care se

arată interesate de o altă persoană sunt considerate ca fiind mai dezirabile din punct de vedere social. Un studiu a arătat că fetele sunt mai de dorit nu pentru că joacă rolul „greu de cucerit", ci datorită sentimentelor băieților.

Alte studii au mers mai departe și au arătat că o relație se înfiripă atunci când fata este greu de cucerit pentru alți bărbați, dar nu atât de greu de cucerit pentru cel față de care simte ceva. De fapt, atunci când o fată este ușor de cucerit pentru oricine, se pot ridica serioase semne de întrebare cu privire la moralitatea și stabilitatea ei emoțională. Însă atunci când băiatul observă la o fată că nu oferă acces oricui, dar că lui i se oferă cale liberă, aceasta o face plăcută și atractivă pentru el.

Sunt și unii care sfătuiesc fetele să joace partida în două faze. Mai întâi, fata să se lase cucerită ușor, apoi, pentru a nu se rezuma totul la o idilă trecătoare, să se arate dezinteresată pentru a stârni și mai mult dorința băiatului. Pentru unele fete, metoda aceasta pare interesantă, însă pentru o relație de durată este total ineficientă. De ce? Pentru a răspunde, să ne imaginăm cum ar fi dacă ar trebui să jucăm toată viața jocul acesta. În realitate, este nevoie de răgaz, este nevoie ca garda să fie lăsată jos. Însă ce se întâmplă când lași garda jos, dacă partenerul este obișnuit cu jocuri palpitante? Acesta va ajunge să considere naturalețea drept plictisitoare.

REPLICILE DE AGĂȚAT **FUNCȚIONEAZĂ?**

„Semeni izbitor cu viitoarea mea prietenă/soție!"

„Crezi în dragoste la prima vedere sau e nevoie să mai trec o dată?"

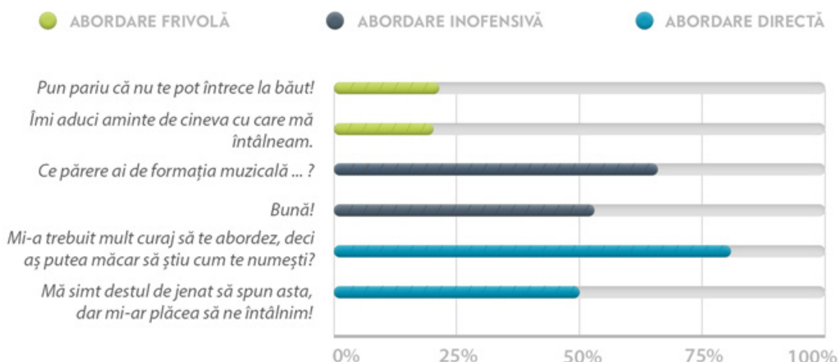
„Ești religioasă? Pentru că ești răspunsul la rugăciunile mele."

Replicile de felul acesta chiar funcționează! Pentru unii și în anu-

mite circumstanțe. Totuși nu poți să pornești într-o relație cu o ființă inteligentă de la premisa că o poți vrăji cu o formulă de tip hocus-pocus-abracadabra.

Pe vremea când îmi doream să am o relație de prietenie cu o anumită fată le-am cerut sfatul băieților șmecheri. Unul dintre lucrurile pe care le-am reținut dintre sugestiile lor a fost că trebuia să par ciudat ca să șochez și să creez interes, să flatez, apoi să șochez din nou. Mărturisesc că am fost un ciudat! Am testat „tehnica" pe o fată de care nu mă simțeam atras, iar flirtul a funcționat în cazul ei. Ulterior însă, când m-am gândit să continui jocul, mi-am spus că trebuie să fie foarte obositor să o ții așa întruna, pendulând între șoc și flatare. Am încercat totuși același lucru și cu fata pe care o plăceam. La început a funcționat. Dar apoi am dat-o-n bară, cu tot cu „tehnică".

Psihologul Michael R. Cunningham, de la Universitatea din Louisville, a făcut în 1989 un studiu despre mișcările de inițiere a relațiilor heterosexuale. A ales un bărbat de atractivitate medie și l-a însărcinat să abordeze diferite femei tinere folosind șase replici introductive pe care, în interesul cercetării, le-a grupat în trei categorii. După 63 de femei abordate în felul acesta, Cunningham a făcut un raport cu privire la răspunsul lor. Graficul de mai jos arată câte femei au răspuns pozitiv la respectivele replici „de agățat".



Interesant este că, atunci când experimentul a fost repetat cu o femeie în poziția de a aborda bărbați, a funcționat oricare dintre replicile introductive. Se pare că bărbaților nu le displace ideea de a fi abordați, ba chiar sunt încântați când se întâmplă lucrul acesta. Prin urmare, se poate renunța la mitul conform căruia bărbatul trebuie să facă primul pas.

Revenind însă la eficiența replicilor de flirt, se poate trage concluzia că este mai ușor să fii plăcut dacă abordarea ta este una directă sau inofensivă, decât una șmecheră ori frivolă.

După ce am dat-o în bară cu fata pe care speram să o cuceresc cu vorbe unse cu șmecherie, orice contact cu ea s-a întrerupt pentru o perioadă. După aproximativ o lună, mi-am dat seama că dorința de a avea o relație cu ea nu s-a diminuat. Am hotărât să o abordez din nou. De data aceasta nu mai aveam nimic de pierdut. Am decis să fiu sincer, să fiu eu însumi. I-am spus deschis că doream o relație cu ea și am întrebat-o dacă s-au închis toate portițele pentru mine. După o pauză de gândire, mi-a spus că mai există pe undeva o portiță rămasă deschisă. Și așa a început povestea noastră, iar astăzi Penina este soția mea.

Am întrebat-o, după mult timp, de ce mi-a mai oferit o șansă, iar ea mi-a răspuns că m-a văzut autentic, sincer și vulnerabil, iar asta i-a oferit un cadru de siguranță. De fapt, aici este cheia. Întrebarea corectă nu este ce să faci sau cum să joci, ci cum ești în realitate.

Înțeleptul Solomon folosește în Cântarea Cântărilor din Biblie o metaforă interesantă pentru a sugera farmecul și, totodată, inaccesibilitatea fetei dorite de împărat: „Cine este aceea care se ivește ca zorile, frumoasă ca Luna, curată ca Soarele, dar cumplită ca niște oști sub steagurile lor?" Oau! Te atrage și te ține la distanță în același timp! Fata frumoasă, dar și „cumplită", nu juca un rol. Așa era ea. Nu făcea pe tipa dură. Avea un farmec care atrăgea în mod natural, dar

și o demnitate care impunea să te apropii de ea cu respect. O astfel de atitudine descurajează flirtul și jocul de rol la cel care încearcă să cucerească fata, așteptând autenticitate și naturalețe.

CUM SĂ TE FACI PLĂCUT **ÎN MOD NATURAL?**

Poate că ai mai primit sugestia asta: „Fii natural!" sau „Fii tu însuți!" Însă atunci când vrei să te apropii de persoana de care te simți atras simți că inima ta o ia razna, că gura nu mai știe să articuleze cuvintele și că… ești praf. Dar ce înseamnă să fii natural sau să fii tu însuți? În primul rând, nu ai nevoie să te schimbi ori să pari altcineva. Dacă vrei o relație de durată și te transformi în ceva incomod doar ca să fii plăcut de o anumită persoană, cu trecerea timpului te vei simți din ce în ce mai inconfortabil în postura respectivă. Îți aranjezi frizura într-un fel doar dacă este stilul tău… Te îmbraci cu gust, dar în stilul tău…

Dacă nu te placi pe tine însuți, de ce ai aștepta ca altcuiva să îi placă de tine? Ai nevoie să te accepți așa cum te simți cel mai bine în propria piele și vei atrage persoane care te vor plăcea chiar dacă nu te schimbi. Noi, de fapt, nu ne putem schimba personalitatea. Putem să vorbim însă despre dezvoltare personală, ceea ce este altceva decât schimbare. Dezvoltarea personală presupune o continuă devenire spre cea mai bună versiune a ta. Nu trebuie să aștepți să fii perfect ca să ai o relație. Dezvoltarea personală nu se încheie decât odată cu viața.

Prin urmare, ce este de făcut? Cum să te faci plăcut în mod natural? Enumăr în continuare trei sugestii care îți pot fi folositoare.

1. FĂ-ȚI APARIȚIA CÂT MAI DES!

Noi, oamenii, tindem să ne simțim atrași de ceea ce ni se pare familiar. De aceea este important să fim observați cât mai des cu putință de persoana pe care dorim să o abordăm pentru înfiriparea unei relații. Woody Allen spunea că „70% din succesul în viață constă pur și simplu din a-ți face apariția.” Mănâncă-ți prânzul acolo unde îl mănâncă și persoana respectivă. Du-te la sală acolo unde merge persoana de care-ți place. „Expunându-te” (în sensul decent, dar cred că ai înțeles deja) cât mai des în prezența persoanei pe care o placi, va crește posibilitatea apariției unor sentimente pozitive din partea persoanei dorite. Uneori, când vi se vor întâlni privirile, ar putea fi suficient să-i zâmbești.

2. APROPIE-TE!

Este necesar și firesc să îți dai seama că sufletul tău pereche (un alt mit despre care vom discuta în carte) nu se află în jungla amazoniană dacă tu trăiești în Europa. Poate că am exagerat puțin spunând lucrul acesta, dar sunt convins că ai prins ideea. Unul dintre factorii de care depind găsirea și alegerea persoanei de care ne vom îndrăgosti este cel geografic – cât de aproape suntem unul de celălalt. Nu ai cum să faci pe cineva să te placă și să te iubească dacă te afli la distanță de persoana în cauză. Este nevoie de interacțiune.

3. EFECTUL ÎMPIEDICATULUI.

„Dar dacă mă apropii și mă fac de râs?” Trebuie să îți asumi riscul. Merită!

Hai să-ți povestesc ce am pățit eu... După prima ieșire în oraș cu Penina, într-o seară rece de ianuarie, cu zăpadă, așteptam împreună autobuzul în stație. Mă ținea de braț și, chiar dacă gestul acesta nu este unul foarte intim, mă simțeam extrem de emoționat. Când

autobuzul a oprit în stație, am făcut primul pas și… buf! Am alunecat și am căzut. Penina s-a amuzat copios, apoi, în autobuz, a continuat să-și amintească momentul și să râdă. Ajunsesem de râsul ei. Nu fusesem în stare să fiu un bărbat sigur de el și în stare să-i ofer protecție, ci doar un împiedicat. Îmi imaginam că scăzusem mult în ochii ei. Dar, spre surprinderea mea, în zilele următoare am observat că relația mergea spre bine. Nu părea să fi fost afectată de căzătura mea. După mai mult timp am adus în discuție „incidentul". Mi-a spus că a fost amuzată de situație, că pur și simplu am reușit să o fac să râdă și să se simtă bine, că am destins atmosfera și că se simțea bine lângă un om normal, imperfect și cu bun-simț.

Opusul rolului de Mister Perfect este să fii atractiv și natural. Un om care varsă sucul pe el din greșeală sau care se bâlbâie puțin când începe să vorbească este mult mai atractiv decât cel șmecher și prefăcut, chiar dacă este imperfect.

Concluzie

Există multe variante de rol pe care poți fi sfătuit să le joci. Un lucru este însă sigur: ca să fii plăcut de persoana potrivită nu trebuie să pari altcineva sau altceva decât ești. Dacă este nevoie să inițiezi o conversație, este important să ai câteva aptitudini sociale. Am spus aptitudini, iar asta înseamnă că le poți învăța nu schimbându-te, ci dezvoltându-te. Și este mult mai de dorit să ai abordări directe și inofensive, decât frivole, de tip flirt. Dacă depui prea mult efort ca să pari de dorit poți cădea în situația jenantă de a fi lipsit de autenticitate. Mai bine o fâstâceală adorabilă decât un rol jucat perfect.

Ce zici, îți asumi riscul?





Mitul nr.3

DRAGOSTEA SE-NTÂMPLĂ PUR ȘI SIMPLU

(NU O POȚI CONTROLA)

Nu se mai văzuseră de cinci ani. Felicia și Beatrix fuseseră cele mai bune prietene în liceu, dar alegerea facultății le trimisese în direcții opuse. Acum se întâlniseră întâmplător – sau poate că nimic nu e întâmplător – la aceeași cafenea unde ieșeau în anii de liceu ca să bea împreună un suc și să vorbească despre orice, mâncăruri, filme preferate și băieți.

După câteva țipete de bucurie și îmbrățișări, urmate, bineînțeles, de aprecieri cu pri-

vire la cum arată, fetele se așezară la o masă și începură să depene amintiri din vremurile faine. Deodată, Beatrix observă ceva pe degetul Feliciei.

— Oau, fată, da' ce inel fain! Spune-mi tot!

— Draga mea, te anunț că m-am logodit!

— Vai, te invidiez! răspunse Beatrix zâmbind. Dragostea se întâmplă pur și simplu!

— Daaa! Oh, nici eu nu știu ce să zic… E al treilea inel de logodnă pe care l-am primit.

— Păi, băiatul ăsta chiar te iubește dacă ți-a dat trei inele. Dar unde sunt celelalte două?

— Nu, dragă, celelalte două au fost alte două iubiri. Ce să fac? Nu poți controla dragostea. Tu știi că eu mă atașez puternic, și repede, dar… Uite, după ce am primit primul inel, pur și simplu m-am îndrăgostit de altcineva. Așa, brusc! Un băiat super! El mi-a dat al doilea inel. Faza e că începusem să vorbim despre căsătorie dar, știi cum e cu dragostea…, a plecat într-o delegație și a întâlnit o fată, iar după ce s-a întors nu ne-am putut reconecta. Mi-am dat seama că inima îi rămăsese acolo. I-am dat înapoi inelul și… l-am înțeles. A fost tare fericit. Asta înseamnă să iubești, să-i oferi libertate celuilalt, nu?

— Vai, Feli, te admir! Și inelul ăsta?

— L-am primit ieri. L-am întâlnit pe băiatul ăsta în metrou. Ne țineam amândoi de aceeași bară și, la o frânare bruscă, am căzut peste el. Ei, atunci s-a întâmplat ceva, o sclipire. A fost instantanee la amândoi. Nu știu dacă a fost cu adevărat dragoste la prima vedere, dar un click tot a fost, ceva ce n-am simțit la cei de dinainte. Cred că dragostea adevărată se întâmplă doar o singură dată în viață. Sper să fie asta. Suntem împreună de șase luni și m-a făcut extrem de fericită cu inelul ăsta! Îmi doresc să nu mai primesc alt inel de logodnă, dar niciodată nu știi ce se poate întâmpla… Eu îmi urmez inima.

— Feli, dragă, ce mult îmi doresc și eu o poveste de dragoste, măcar una din câte ai avut tu, dar se pare că la mine dragostea nu se întâmplă. Eu aștept încă!

Povestea de mai sus nu este reală, dar ar putea fi. Recunosc, am cam exagerat cu cele„trei inele", dar sunt sigur că te-a ajutat să prinzi ideea. Mitul acesta se combină cu altele sub umbrela unei credințe destul de răspândite într-un fel într-o forță universală, destinul, care ne conduce prin viață indiferent de alegerile noastre. Și ori de câte ori o luăm pe un drum greșit, mai devreme sau mai târziu, forța aceasta ne readuce întotdeauna în locul unde trebuie să fim. Dragostea, privită ca forță motrice a universului, găsește o cale.

Iată câteva mituri înfrățite cu mitul nr. 3:

* dragostea la prima vedere;
* sufletul-pereche;
* dragostea învinge totul;
* inima, nu rațiunea, alege dragostea;
* emoțiile spun întotdeauna adevărul;
* dacă mă simt îndrăgostit înseamnă că este dragoste.

DE CE SUNTEM ÎNCLINAȚI SĂ CREDEM **MITUL ACESTA?**

Îl credem deoarece ni se întâmplă lucruri ciudate, neașteptate, iar uneori chiar frumoase. Poate că aveți cunoștință de o astfel de poveste reală, de dragoste, când întâlnirea a fost pur întâmplătoare, iar cei doi se înțeleg de minune ori poate că formează deja o familie.

Creierul nostru este proiectat să iubească poveștile, nu statisticile. Ne plac mai ales poveștile care se întâmplă aproape de noi. Pe

de altă parte, statisticile sunt rezultatul unui demers științific, fiind nevoie de mai multe seturi de date pentru a trage concluziile. Cifrele sunt plictisitoare. De aceea ne plac mai mult poveștile. Ele ne scot din monotonia vieții, iar creierul nostru le reține mai ușor deoarece nu se înscriu în normalitate.

Știința nu poate spune însă că poveștile fericite nu există. De exemplu, știința ne spune că fumatul scurtează speranța de viață cu 11 ani și că unul din doi fumători va muri din cauza unei boli cauzate de fumat. Indiferent de câte date științifice ne sunt prezentate, noi ne vom aminti de un vecin sau un bunic sau oricine altcineva care a fumat toată viața și a trăit până la 90 și ceva de ani. Aceasta este o *excepție,* desigur, dar excepțiile sunt foarte puternice în crearea miturilor.

Să ne imaginăm că vrei să îți cumperi o mașină nouă, cu motor puternic și foarte frumoasă. Înainte de a semna contractul de cumpărare, vânzătorul îți spune: „Este o mașină super, însă trebuie să menționez că are din fabricație o defecțiune care cauzează o explozie mortală în timpul mersului în 5 din 10 cazuri." Te-ai orienta automat spre altă mașină, nu-i așa? Totuși sunt și unii care o cumpără, gândind că ei fac parte din jumătatea care va scăpa. Dacă situația asta este însă puțin probabilă în realitate, în cazul relațiilor romantice pot fi întâlnite situații similare.

Suntem înclinați să credem un mit în funcție de cum interpretăm informațiile care ne parvin. Științific, întâmplările romantice frumoase sunt excepții. Cu toate acestea, mulți își doresc să facă parte dintre excepții, ignorând datele statistice. w

CARE ESTE SLĂBICIUNEA **MITULUI NR. 3?**

Cercetătorii clasifică percepțiile și comportamentele oamenilor în relații pe o scară care variază de la „credința în destin" la „credința

în dezvoltare". Cei care cred în destin tind să aibă relații de scurtă durată, deoarece ei fug la primele semne de probleme în relație.

Craig Malkin, psiholog clinician și profesor la Harvard Medical School, spune că în tipul de gândire orientat spre destin„există multă pasivitate". „Dar dragostea este participativă. Trebuie să colaborezi. Trebuie să te implici. Nu este ceva ce ni se întâmplă pur și simplu."

Aceia care se apropie mai mult de „credința în dezvoltare" tind să abordeze relațiile într-un mod activ și lucrează pentru îmbunătățire la nivel personal și la nivel de relații. Ca rezultat, ei sunt mult mai predispuși spre a avea relații fericite, de lungă durată, deoarece înțeleg faptul că dragostea nu depinde de astre, ci de ei înșiși și de devotamentul lor față de cealaltă persoană.

DRAGOSTEA NU SE ÎNTÂMPLĂ

Ambele fete din povestea de la începutul capitolului credeau aceleași mituri. Această perspectivă asupra relațiilor poate avea rezultate aparent opuse, în funcție de tipul de personalitate al persoanei sau chiar în funcție de circumstanțe. În final însă, acest mod de gândire poate conduce la consecințe mai grave – la depresie, de exemplu.

John Cacioppo, de la Universitatea din Chicago, a studiat problema singurătății umane și a estimat că cel puțin 20% dintre americani suferă de singurătate, aceasta fiind sursa majoră a nefericirii din viața lor. În majoritatea cazurilor, cei singuri tânjesc după relații profunde, însă nu fac nimic în acest sens, așteptând pur și simplu ca o altă persoană să se atașeze de ei.

Povestea *Frumoasa din pădurea adormită* ar putea fi intitulată azi mai degrabă „Adormita din pădurea frumoasă". În poveste, fata era cea adormită, nu pădurea, dar poate că este mai poetic să spui „o

pădure adormită” decât „o fată adormită”. Titlul poveștii sugerează că mediul este o circumstanță implacabilă, care își pune amprenta asupra omului și doar dacă acesta este scos de altcineva de acolo va putea să trăiască altfel. Sunt fete care încă așteaptă un Făt-Frumos, ca fata din poveste, dar și destui Feți-Frumoși la fel de „adormiți”.

Dragostea nu se întâmplă. Dragostea este o alegere. Din cauza acceptării mitului despre „dragostea întâmplătoare”, multe persoane sunt blocate în etapa de așteptare a întâmplării. Dacă nu ieși să-ți faci prieteni, să cunoști oameni noi și să interacționezi cu persoane de sex opus, nu îți va cădea un iubit sau o iubită din cer ori din nori.

ESTE DRAGOSTEA O REACȚIE BIOCHIMICĂ?

Oamenii de știință au încercat să explice dragostea în termeni biologici, chimici, anatomici etc., referindu-se la hormoni și nu numai. Există o substanță chimică în corpul uman care face ca inima să palpite, mâinile să transpire, pupilele să se dilate, iar stomacul să simtă un fel de… furnicături. Aceasta este feniletilamina, care se găsește și în ciocolată. Substanța ajută mult la crearea stării de bine a persoanei. Tocmai de aceea oamenii îndrăgostiți sunt mai sănătoși și mai puțin predispuși îmbolnăvirilor.

Tot oamenii de știință au numit oxitocina „hormonul dragostei”, deoarece aceasta este secretată din belșug în timpul actului sexual. Sunt și unii care vorbesc despre importanța nervului vag, care face legătura dintre creier și inimă.

Toate aceste descoperiri științifice sunt descriptive – descriu ce se întâmplă în corpul oamenilor îndrăgostiți, a celor care iubesc. Știința ne spune CE se întâmplă în corpul celui care iubește, însă nu ne poate spune și DE CE iubește.

Dragostea nu este doar plăcere și stare de bine.

Un text foarte profund din Biblie, scris de apostolul Pavel, exprimă lucrul acesta: „dragostea este îndelung răbdătoare…, nu se mânie…, acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul” (1 Corinteni 13:4-6). Dragostea înseamnă uneori să ai răbdare fără să murmuri, iar alteori aduce suferință.

Dragostea este mai mult decât simple reacții organice. Este un principiu superior pe care îl putem alege sau respinge în dreptul persoanelor din jurul nostru. Lobul nostru frontal este sediul deciziilor; aici decidem ce reacții biochimice să încurajăm și ce reacții să descurajăm. Dumnezeu ne-a înzestrat cu puterea de a ne determina noi înșine cursul vieții. Nu ne-a lăsat în voia unor reacții pe care să nu le putem controla.

SE–NTÂMPLĂ SĂ MĂ ÎNDRĂGOSTESC, FĂRĂ **SĂ POT CONTROLA ASTA!**

Într-adevăr, nu poți controla ce simți. Dar dacă se întâmplă să simți un fior atunci când cunoști o persoană nouă, nu înseamnă automat că aceea este dragoste. Este impropriu să vorbim despre „îndrăgostire” în dreptul fiecărui astfel de fior.

În limba engleză, expresia *to fall in love* sugerează că e ca și cum te-ai împiedica, de parcă ar fi în afara controlului tău. Este în regulă să cazi. I se poate întâmpla oricui. Însă n-ai cum să cazi în dragoste. Dragostea nu este un puț în care să poți cădea, ci mai degrabă un munte pe care îl poți urca, dacă alegi să faci lucrul acesta.

Îndrăgostirea nu este dragoste, ci doar o atracție. Este posibil ca o persoană care își iubește partenerul să se simtă atrasă la un moment dat de alte persoane? Sigur că da. Dar acele schimbări de ritm cardiac, acele puseuri de febră și transpirații reci sunt doar reacții chimice manifestate din cauza unui exces hormonal temporar.

Atracția nu este dragoste. Iar ființele omenești sunt înzestrate cu capacitatea de a nu se lăsa stăpânite sau conduse de reacții chimice. Dragostea este o alegere.

Dacă alegi să trăiești într-o lume în care toate lucrurile ți se întâmplă, înseamnă că ești într-o continuă stare de victimă. Nu poți să controlezi nimic, toate depind de lucruri și de circumstanțe exterioare ție, aflate dincolo de zona ta de influență. Tu alegi în ce fel de lume vrei să trăiești. Tu poți face ca unele lucruri să se întâmple sau nu.

„NU STÂRNIȚI... DRAGOSTEA **PÂNĂ NU VINE EA**”

Este o strofă superbă în poemul de dragoste al înțeleptului Solomon, Cântarea Cântărilor. Această strofă se repetă de trei ori în poem, ca un refren, și conține unul dintre mesajele-cheie ale cărții.

Vă jur, fiice ale Ierusalimului,
pe căprioarele și cerboaicele de pe câmp,
nu stârniţi, nu treziţi dragostea
până nu vine ea.

Contextul ne dă de înțeles că Sulamita, logodnica împăratului Solomon, le spune fiicelor Ierusalimului povestea relației lor. Ea îl iubește enorm pe împărat și îi simte lipsa. De aceea face apel ca ele să nu-i stârnească o pasiune și mai mare, pentru că deja se simte consumată de dragostea pentru el.

Sulamita face referire la gingășia căprioarelor, a căror sfială și delicatețe exprimă felul în care ar trebui să se manifeste dragostea, din punctul ei de vedere. Poetul, așadar, prin stârnirea dragostei nu se referă la posibilitatea de a face pe cineva să iubească, ci la posibilitatea de a aprinde și mai mult pasiunea dragostei care a încolțit deja.

Dragostea nu poate fi stârnită, dar pasiunea dragostei, da. Totuși refrenul citat mai sus ne învață că pasiunea aceasta nu trebuie provocată într-un mod nenatural și prematur.

Concluzie

Ce poți și ce este în regulă să faci să se întâmple? Dacă nu ți s-a „întâmplat" dragostea până acum, ieși în lume și interacționează cu oamenii. Fă-ți prieteni noi! Du-te în locurile unde știi că ar merge oameni care au aceleași valori ca tine. Dacă ți s-a „întâmplat" dragostea de mai multe ori, dar nu a fost stabilă, adu-ți aminte că putem să ne controlăm emoțiile și să alegem ce anume să facem cu ele. Atracția nu este dragoste. Poți alege însă să se transforme în dragoste.





Mitul nr.4

SUFLETUL– PERECHE

Cine nu tânjește după cineva-n brațe
să-l țină?
Cine știe să iubească fără să i se spună?
Să-mi spună cineva, de ce-s doar eu,
cine-i de vină,
Dacă există un suflet-pereche
pentru oricine?

*(*Natasha Bedingfield, „Soulmate”)

Reiau acum povestea aia veche cu sufletul-pereche…
Se zice că fiecare are undeva, undeva în lumea asta,
Jumătatea sa.
Eu, deocamdată, îmi împart singurătatea-n două:
Iau eu jumătate și jumătate îmi las mie.
Ce bine o să-mi fie, deocamdată.
Da' știu c-odată și-odată trebuie să te găsesc.
Recunosc, n-am puterea să te recunosc.
Jumătatea mea, cântecul ăsta-i pentru tine,
Ascultă-l bine și caută-mă tu...

Refren:
Când voi veni, înseamnă că m-ai chemat,
Când te voi auzi, înseamnă că m-ai strigat,
Când voi fi, înseamnă că m-ai dorit,
Când te voi găsi, înseamnă că m-ai căutat.
Caută-mă tu…

Și dacă e așa și cred că e așa,
Înseamnă că pân' acum, jumătatea mea,
Am trăit pe jumătate, am visat pe jumătate
Și am pierdut o jumătate din viață fără să-mi dau seama.
Crezi că-i simplă dramă, gândește-te,
În definitiv, e și a ta.
Recunosc, n-am puterea să te recunosc.
Jumătatea mea, cântecul ăsta-i pentru tine,
Ascultă-l bine și caută-mă tu.

Nu prea merg pe la prieteni vechi să-ntreb ce să fac.
Știu că nu pot să îmi spună nimic
Și atunci aștept să vină totul de la tine.

(trupa Taxi, „Jumătatea mea")

Vechea poveste cu sufletul-pereche este unul dintre cele mai răspândite mituri cu privire la relații, una dintre cele mai cântate și mai crezute povești.

Deoarece americanii fac studii aproape despre orice, s-a descoperit că 73% dintre ei cred mitul acesta, și anume că, undeva pe lumea asta, fiecare își are jumătatea propriului suflet. Am putea crede că femeile sunt mult mai înclinate decât bărbații să creadă mitul, dar studiul a relevat că, de fapt, 74% dintre bărbați, spre deosebire de „doar" 71% dintre femei, cred că au un suflet-pereche. Este limpede că procentele sunt destul de apropiate, însă nu asta contează cel mai mult, ci faptul că neașteptat de multe persoane cred lucrul acesta.

S-a făcut o estimare și în funcție de vârsta respondenților. Persoanele cu vârste de peste 45 de ani cred mult mai puțin în existența unui suflet-pereche, iar asta deoarece aproape jumătate dintre căsătorii s-au terminat prin divorț în jurul acestei vârste. Unii dintre cei trecuți de vârsta amintită continuă totuși să creadă în sufletul-pereche, însă nu mai cred că au un singur suflet-pereche, ci sunt convinși că pot avea mai multe suflete-pereche.

În varianta cea mai des întâlnită, mitul despre sufletul-pereche înseamnă că, undeva în lumea largă, există pentru fiecare dintre noi o persoană cu care ne vom potrivi perfect, deoarece persoana în cauză ar fi cealaltă jumătate a noastră. Astfel, conform mitului, doar găsindu-ne jumătatea adevărată putem fi *compleți* sau *întregi*.

UNDE DUCE CREDINȚA ÎN SUFLETUL–PERECHE?

Mitul acesta este unul dintre cele mai distructive, putând să afecteze radical relațiile.

Dr. Craig Malkin, psiholog clinician și profesor la Harvard Medical School, spune că ideea „sufletului-pereche" este periculoasă din cauză că îi face pe oameni să creadă că dragostea este în afara controlului lor. Aceasta fie îi blochează pe oameni în singurătate (observă tonul ușor ironic al versurilor trupei Taxi), fie îi înscrie într-o serie de relații de scurtă durată, cu scopul de a-și nimeri până la urmă jumătatea. Cei din a doua categorie ajung să creadă că, cu cât se implică în mai multe relații, cu atât au mai multe șanse să cunoască persoana (pe ea sau pe el) cu care se vor potrivi perfect.

Ideea le creează așteptări nerealiste celor care îi acceptă valabilitatea.

Dacă crezi că sufletul-pereche trebuie să ți se potrivească perfect, vei vedea în orice situație de criză apărută în relație un semn al imperfecțiunii care trebuie evitată. Când ai impresia că ți-ai întâlnit sufletul-pereche tinzi să crezi că lucrurile vor decurge foarte ușor, fără dificultăți. În astfel de cazuri, nu ești dispus să te schimbi și aștepți ca partenerul să-ți accepte toate defectele pentru că el pur și simplu te completează. În plus, nici nu vrei să înveți cum să comunici eficient, deoarece crezi că sufletul-pereche se află întotdeauna pe aceeași lungime de undă cu tine.

DE CE NU EXISTĂ UN SUFLET–PERECHE PENTRU FIECARE?

Gândește-te puțin la posibilitatea ca între cei 7 miliarde de oameni care populează planeta să existe o singură persoană care te-ar

putea completa în mod perfect! Oare chiar ar fi posibil așa ceva? Ce s-ar întâmpla dacă partenerul despre care crezi că ți se potrivește perfect ar muri într-un accident? Nu ar mai exista nimeni pe pământ care să ți se potrivească?

În realitate, experiența a demonstrat că ne potrivim cu mai multe persoane, chiar și cu mai multe tipuri de persoane. Gândul că am avea un set de trăsături care se potrivesc perfect, la fel ca dinții unui fermoar, doar cu o singură persoană, posesoare la rândul ei a unui set de trăsături care le completează pe ale noastre, ne conduce la concluzia că suntem ființe inflexibile și incapabile de dezvoltare. Noi însă nu suntem mașinării. Noi creștem, ne maturizăm, ne dezvoltăm și avem o uluitoare capacitate de adaptare. Asta nu înseamnă că ne potrivim cu oricine (vezi mitul despre opusurile care se atrag), ci doar că există mai multe persoane cu care ne potrivim.

Ideea că ești o jumătate de ființă înainte de a-ți găsi cealaltă jumătate nu poate fi susținută cu argumente. Din punct de vedere biologic, ne sunt suficiente un creier, o inimă, o pereche de plămâni și așa mai departe.

Aristotel, filosoful grec, spunea că „dragostea este compusă dintr-un singur suflet care locuiește în două trupuri." Sună frumos, dar oare chiar avem fiecare doar câte o jumătate de suflet? În limba greacă, termenul pentru „suflet" este *psyche*, de unde avem în limba română cuvântul „psihic". Psihicul nostru însumează totalitatea fenomenelor și proceselor cognitive, afective și voliționale. Dacă înainte de a ne găsi jumătatea am avea doar o jumătate de suflet, asta ar însemna să avem doar jumătate de inteligență și să nu fim capabili de compasiune și voință decât pe jumătate.

Să ne gândim la persoane ca Maica Tereza, Isaac Newton, Oprah Winfrey și multe altele care, deși necăsătorite, au avut un impact puternic asupra lumii!

DAR NU SCRIE ÎN BIBLIE CĂ AVEM **UN SUFLET–PERECHE?**

Nu.

Ideea sufletului-pereche vine de fapt din mitologia greacă. Dramaturgul grec Aristofan povestea că, la începuturi, oamenii aveau patru mâini, patru picioare, un cap și două fețe, deci două guri, patru ochi și așa mai departe. Zeii, temându-se ca oamenii să nu fie prea puternici și să le ia locul, s-au gândit să-i distrugă. Dar Zeus, conducătorul lor, a venit cu o soluție alternativă, respectiv ca fiecare om să fie împărțit în două ființe. Așadar, cine își (re)găsea sufletul-pereche putea deveni o unitate extraordinar de puternică.

Unii au încercat să inducă un sens asemănător anumitor texte biblice.

„Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească și parte femeiască i-a făcut." (Geneza 1:27)

„Din coasta pe care o luase din om, Domnul Dumnezeu a făcut o femeie și a adus-o la om. Și omul a zis: «Iată în sfârșit aceea care este os din oasele mele și carne din carnea mea! Ea se va numi 'femeie', pentru că a fost luată din om.» De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va lipi de nevasta sa, și se vor face un singur trup." (Geneza 2:22-24)

Dumnezeu nu a făcut două jumătăți de om, una ca parte bărbătească și cealaltă ca parte femeiască. Bărbatul este o ființă umană completă, iar femeia este tot o ființă umană completă. Cei doi sunt diferiți, iar masculinitatea și feminitatea exprimă părți diferite din chipul divin. Dumnezeu nu este însă nici bărbat, nici femeie.

Atunci când ne povestește despre crearea lui Adam, Biblia spune că Dumnezeu l-a format „din ţărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viaţă, și omul s-a făcut astfel un suflet viu" (Geneza 2:7). Sufletul viu este format din materie și viață și este complet și unic.

Spre deosebire de filosoful Aristotel, care spunea că dragostea este un singur suflet care locuiește în două trupuri, Biblia spune că două suflete, unindu-se în dragoste, formează un singur trup. Expresia „un singur trup" este o metaforă care exprimă profunzimea intimității și a unirii dintre cei doi parteneri de viață.

DACĂ SUNT UN SUFLET ÎNTREG, ÎNSEAMNĂ CĂ **NU MAI AM NEVOIE DE PARTENER?**

Noi, oamenii, suntem ființe sociale, iar împărtășirea vieții cu ceilalți, la niveluri din ce în ce mai intime face parte dintre nevoile noastre fundamentale. În Biblie scrie că „nu este bine ca omul să fie singur" (Geneza 2:18). Există și persoane care simt mai puțin nevoia aceasta, dar majoritatea oamenilor simt nevoia de a avea un partener cu care să-și împartă viața.

Faptul că ești o persoană întreagă, nu incompletă, nu înseamnă că ești o persoană perfectă. Fiecare dintre noi are lipsuri și slăbiciuni. Este loc să creștem și să ne dezvoltăm. Tu, ca persoană întreagă, ai nevoie de o persoană întreagă ca partener, nu de o jumătate de persoană. Asta nu înseamnă că vei căuta un om perfect.

Suntem cu toții imperfecți, dar nu suntem jumătăți de suflet.

DAR DACĂ PARTENERUL MEU MĂ COMPLETEAZĂ, NU ÎNSEAMNĂ CĂ **AM FOST INCOMPLET?**

De fapt, ce vrei să spui prin faptul că partenerul te completează? Răspunsul este că persoana cealaltă are anumite trăsături care ție îți lipsesc. Există însă și alte trăsături care îți lipsesc și pe care nici partenerul tău nu le are.

De exemplu, dacă tu ești o persoană care știe să asculte, dar mai puțin vorbăreață, iar partenerul de viață este o persoană foarte vorbăreață, vă completați la nivelul comunicării. Dar poate că, la capitolul „finanțe", amândoi aveți plăcerea de a face cumpărături și nu știți să economisiți. Așa se face că, în fiecare lună, banii vi se termină înainte de a primi salariul următor și trebuie să vă împrumutați. Această lipsă este reală, dar soluția nu înseamnă să cauți o altă persoană care să te completeze în domeniul financiar.

Trăsăturile umane acoperă o paletă extrem de vastă, iar nevoile umane sunt într-o continuă creștere în țările dezvoltate și în cele aflate în curs de dezvoltare. În acest context, nu există nici măcar *o* persoană pe Terra care să te completeze în mod absolut, împlinindu-ți toate nevoile și acoperindu-ți toate lipsurile.

Concluzie

Mitul sufletului-pereche are la bază o gândire orientată spre ideea de destin, nu spre creștere. Mitul este asociat și cu ideea jumătății care te completează. Însă nu există vreo persoană pe pământ care să își împlinească toate nevoile.

De aceea, ai nevoie să te orientezi nu spre a căuta o persoană care să te completeze și să îți împlinească nevoile, ci spre a fi tu însuți o persoană care se dezvoltă mereu. Fiind o astfel de persoană vei cultiva dorința de a acoperi din ce în ce mai bine lipsurile partenerului tău și de a răspunde nevoilor lui, te vei strădui să fii un „suflet-pereche" pentru persoana pe care ai ales să o iubești.





Mitul nr.5

DRAGOSTEA NU ARE LIMITE

De ce mi se spune să nu mă mai joc cu vecinii mei țigani? Pe ei nu-i iubim?

— Dragostea e necondiționată…, nu are limite.

Părinții îmi spun că petrec prea mult timp împreună cu colega mea cu dizabilități. Ce să fac?

— Dragostea nu are limite.

Am aflat că prietenul meu cel mai bun este homosexual. Cum să reacționez?

— Dragostea nu are limite.

M-am îndrăgostit de cineva de dincolo de ocean. E posibilă dragostea aceasta?

— În dragoste nu există reguli.

Ce se întâmplă dacă îmi place de o fată cu 10 ani mai mare decât mine?

— Dragostea nu are limite.

Biserica mea este împotriva relației mele cu prietenul meu musulman. Ce să fac?

— În dragoste nu există reguli.

Ce să fac dacă iubita mea are un viciu pe care nu îl suport?

— Dragostea nu are limite.

După cât timp de prietenie sunt permise atingerile intime?

— În dragoste nu există reguli.

Ce să fac dacă iubitul meu îmi spune că a-mi păstra virginitatea până la căsătorie e o chestie învechită?

— Dragostea nu are limite.

M-am îndrăgostit de o femeie căsătorită. Ce îmi recomandați?

— În dragoste nu există reguli.

Pe măsură ce ai trecut în revistă aceste situații posibile, ai avut o reacție de respingere față de unele, iar cu altele ai rezonat. Ceea ce îți poate spori confuzia este faptul că fiecare dintre situațiile descrise primește același răspuns: Dragostea nu are limite (sau: în dragoste nu există reguli).

În cazul primelor situații, cel puțin, probabil crezi și tu ca mine, și anume că trebuie să îi iubim pe oameni indiferent de etnia din care fac parte, indiferent dacă au sau nu defecte, indiferent care este orientarea lor sexuală. Îi acceptăm ca semeni ai noștri și pe cei care sunt

foarte diferiți de noi, ba chiar și pe aceia cu care nu suntem de acord sau al căror comportament nu îl aprobăm. Iubirea este un principiu universal, de cea mai mare forță, și pesemne că nu cunoaște granițe.

Întrebarea este însă următoarea: A nu aproba un comportament implică automat limitarea dragostei? Când vorbim despre dragostea pentru toți oamenii, ca principiu, putem să includem aici chiar și relațiile romantice? Starea de îndrăgostire poate redefini morala și etica?

UNDE ESTE CONFUZIA?

Mitul „dragostea nu are limite" este cu atât mai larg acceptat, cu cât pornește de la un adevăr: principiul dragostei necondiționate. Adevărata dragoste ajunge la orice om, trecând dincolo de orice bariere. Adevărata dragoste nu pune etichete etnice, estetice, religioase sau sexiste.

Confuzia apare în momentul în care este schimbat sensul dragostei, când sunt confundate aprobarea, plăcerea și starea de pace aparentă cu dragostea. Când spui că dragostea înseamnă a nu intra în dezacord cu cineva, lucrul acesta nu este doar o forțare a dragostei, ci și o diluare a ei. Adevărata dragoste acceptă orice persoană așa cum este ea și este suficient de puternică încât să intre în dezacord cu persoana iubită. Doar dragostea adevărată îți dă curaj suficient ca să-i spui persoanei iubite că greșește. Iar atunci când îi arătăm greșeala, facem apel la un standard moral superior, care nu se schimbă în funcție de persoana iubită.

Astăzi se face o confuzie între idealul de dragoste necondiționată și condiția în care trăim. Dragostea necondiționată nu înseamnă ignorarea condiției în care trăim, ci forța de a o schimba.

De exemplu, să zicem că descoperi un cerșetor cu un fantastic talent de a cânta la vioară. Stai și-l asculți și ți se lipește sufletul de el. Când te apropii însă, îi simți mirosul urât, cauzat de faptul că nu s-a spălat. Dar îl iubești deja necondiționat, adică dincolo de condiția lui, și accepți mirosul greu. Pentru că îl iubești, vrei să-l vizitezi acasă, iar el te conduce la o gură de canal. Acolo împarte spațiul cu alți doi boschetari. Îl iubești însă și treci și peste asta, ba chiar îi propui să îl duci la niște specialiști care să-l asculte. Cerșetorul te însoțește în vizita la un profesor de vioară, acesta din urmă fiind încântat de talentul lui. Pentru că îl iubești necondiționat, oare nu vei face tot ce poți ca să-l ajuți să se schimbe și să-și depășească propria condiție? Te vei mulțumi să treci mereu prin locul unde cântă, cerșind, doar ca să-l asculți și să-i lași din când în când o bancnotă, poate mai mare de un leu?

Iubirea necondiționată nu ignoră condiția reală, ci o depășește și chiar o schimbă.

Dar dacă, în ciuda dragostei pe care i-o porți acelui scripcar boschetar, el nu vrea să-și schimbe condiția, ci dorește să rămână cerșetor, vei deveni și tu boschetar doar pentru că îl iubești necondiționat? Vei promova condiția de cerșetor ca pe o normalitate, doar pentru că o persoană pe care o iubești, fie ea și foarte talentată, trăiește astfel?

Așadar, chiar dacă iubești o persoană în mod necondiționat, de fapt poți să îi dezaprobi comportamentul. Limita dragostei este cu privire la comportament, nu cu privire la persoană. Iar dacă un anumit comportament atentează la integritatea ta personală, fizică, emoțională sau spirituală, te vei distanța de persoana în cauză, chiar dacă o iubești. Aceasta este o limită personală de care ai nevoie ca să poți iubi. Dacă cineva te distruge, nu vei mai putea iubi.

LIMITELE DRAGOSTEI

În relațiile sănătoase, partenerii vorbesc despre aceste limite pentru a se asigura că nevoile fiecăruia sunt împlinite și că fiecare se simte în siguranță în cadrul relației. Am vorbit la mitul „Opusurile se atrag" despre importanța asemănărilor între parteneri. Este foarte important să te asiguri că tu și partenerul tău aveți aceleași valori morale, deoarece valorile morale sunt cele care stabilesc limitele. Dacă tu accepți ca valoare morală castitatea până la căsătorie, iar partenerul tău nu înțelege și nu agreează alegerea ta, înseamnă că nu are aceleași valori și, implicit, aceleași limite morale.

Pe lângă acestea, partenerii au nevoie să vorbească și despre limitele emoționale, limitele fizice, limitele raționale și, mai nou, limitele digitale.

Aceste limite trebuie să fie congruente cu nivelul vostru de dedicare unul față de altul. Asta înseamnă că în limita în care sunteți implicați în relație veți include și limitele emoționale, fizice și raționale. Nivelul relației voastre este nivelul de adeziune al celui mai puțin implicat dintre voi.

LIMITELE RAȚIONALE depind de ce gândește despre relație cel mai puțin implicat în ea, cel mai puțin atașat de celălalt. Nu veți vorbi despre căsătorie dacă tu nu simți că poți spune din toată inima „Te iubesc", chiar dacă persoana cealaltă ar vrea să se căsătorească mâine. Limitele raționale au de-a face cu planificarea viitorului împreună. Cu cât este mai „tânără" relația, cu atât planificarea este mai apropiată de prezent, nevizând un viitor îndepărtat. Cu cât relația se dezvoltă, cu atât se pot planifica lucruri pe termen din ce în ce mai lung.

LIMITELE EMOȚIONALE sunt congruente cu limitele raționale. Dacă ție îți vine să spui „Te iubesc”, dar partenerul tău nu simte că poate spune la fel, dragostea trebuie să respecte limitele acestea. Nu-l face pe partenerul tău să se simtă presat să te iubească. Atunci când nu simți că poți spune cuvintele amintite, dar le spui, nu faci altceva decât să introduci o minciună în relație. Să ne amintim încă o dată de poemul lui Solomon, Cântarea Cântărilor, în care iubita împăratului le spune prietenelor sale: „Nu stârniți dragostea.” Dragostea trebuie lăsată să se dezvolte natural.

LIMITELE DIGITALE sunt specifice lumii de azi. Din ce în ce mai mulți oameni folosesc internetul pentru comunicare și conectare. Toate conturile noastre, inclusiv cele bancare, sunt protejate printr-o parolă. Este nevoie de păstrarea intimității și a siguranței economice. Limitele acestea vor fi discutate destul de târziu în relație, dar este bine ca fiecare partener să fie conștient de faptul că, atunci când o altă persoană îi cunoaște parolele diverselor conturi, persoana respectivă are acces total la informații private.

LIMITELE FIZICE sunt cel mai dificil subiect de discutat într-o relație, dar sunt cele mai ușor de încălcat. Atingerile pot minți foarte ușor. Mai ales la vârsta adolescenței, o atingere, fie chiar și una care nu depășește bariera intimității, poate stârni un fior, fiind interpretată ca dragoste, deși este doar o reacție hormonală. Este nevoie să fim foarte atenți în privința atingerilor, deoarece acestea pot transmite ceva ce nu este încă real din punct de vedere rațional și emoțional.

De asemenea, este necesar să ne protejăm propria intimitate. Oricine are acces în intimitatea noastră fizică are un impact puternic asupra vieții noastre.

Trebuie să fim conştienţi că mângâierile prelungite pot duce la o inundaţie de dopamină în creier, ceea ce va bloca pe moment lobul frontal, adică sediul deciziilor noastre. Din cauza excesului hormonal se pierde controlul și se poate ajunge în situații nedorite, uneori mult mai devreme decât ar fi normal.

Este necesar să se discute mai ales despre limitele fizice, deoarece acestea sunt cele mai concrete într-o relaţie. Tocmai de aceea trebuie stabilite înainte ca partenerii să se aprindă hormonal. Iar dacă cineva se întreabă de ce să nu fie lăsați hormonii să-și facă de cap, răspunsul este simplu: pentru că dragostea nu poate fi redusă la un flux de substanțe chimice din organism.

DE CE DRAGOSTEA ADEVĂRATĂ **ARE LIMITE**

---

1. PENTRU CĂ RELAȚIILE SĂNĂTOASE NU DISTRUG INDIVIDUALITATEA.

Dragostea nu poate fi depersonalizată, pentru a ajunge doar o substanță universală impersonală. Când iubim, îndrăgim o persoană, iar implicarea personală este ceea ce creează relația. Relațiile pot fi sănătoase ori toxice. Relațiile sănătoase nu atentează la individualitatea și identitatea persoanei celeilalte, și nici ale propriei persoane.

2. PENTRU CĂ RELAȚIILE SĂNĂTOASE EVIDENȚIAZĂ CE ESTE MAI BUN ÎN NOI.

Dacă eşti implicat într-o relaţie sănătoasă, asta va scoate tot ce este mai bun din tine. Relaţiile sănătoase ne ajută să ne descoperim partea noastră bună. Și, din nou, facem apel la un standard moral și etic – ce este bun, iar ce este bun este limitat la hotarul cu ceea ce este rău. Moralitatea nu este definită de o relaţie sau de alta. Trebuie să ne definim moralitatea înainte de a ne implica într-o relaţie.

3. PENTRU CĂ RELAȚIILE SĂNĂTOASE RESPECTĂ LIMITELE FIECĂRUIA.

Fiecare dintre noi avem dorințe, idealuri, frici și limite. Într-o relație sănătoasă trebuie să simți că poți vorbi deschis despre propriile limite. Iar o dragoste autentică respectă limitele acestea.

4. PENTRU CĂ NU POȚI IUBI AUTENTIC PE ALTCINEVA DACĂ NU TE IUBEȘTI PE TINE.

A te iubi pe tine însuţi înseamnă a-ţi respecta propriile limite. Aceste limite sunt fizice, emoționale, spirituale, digitale etc. Limitele ne definesc și ne diferențiază de restul lumii. Limitele delimitează ceea ce este al nostru de ceea ce este al altora.

5. PENTRU CĂ NU POȚI IUBI DACĂ NU EȘTI LIBER.

Fixarea unor limite fizice și emoționale în relație te face să fii o persoană liberă. Dacă persoana pe care o iubești îți încalcă limitele, tu nu mai ai proprietate asupra propriei vieți. Dacă vrei să mulțumești persoana pe care o iubești trecând peste propriile limite, renunți astfel la propria libertate. Dragostea și libertatea sunt două valori indispensabil conectate. Nu poți iubi autentic decât dacă ești liber. Iar a fi liber înseamnă a nu te simți constrâns de celălalt, a nu fi invadat de celălalt în propriul spațiu.

A-ți păzi limitele te ferește de a cădea victimă manipulării, te protejează de dependența de celălalt. Codependența, „definită pe scurt ca un comportament prin care cineva depășește limitele normale ale grijii pentru alte persoane, în detrimentul grijii și stimei faţă de propria persoană, afectează mai ales familiile în care unul dintre membri suferă de alcoolism (în cele mai multe cazuri) sau de alte dependenţe, cum ar fi cea de droguri, de jocuri de noroc sau chiar dependenţa de muncă" (Dana Alecu, psiholog).

Libertate înseamnă definirea propriilor limite și respectarea lor. Niciodată însă libertatea mea nu trebuie să definească sau să

atenteze la limitele altora. În filmul *Titanic* este rostită o replică celebră despre libertate. Protagonistul principal, Jack, iese pe punte, se apropie de balustradă, își întinde mâinile și strigă: „Sunt liber!", aproape lovindu-l pe un alt călător. La care acesta îi replică: „Tinere, libertatea ta ține până la nasul meu." Ne respectăm propria libertate și propriile limite respectându-le și pe ale celorlalți.

STABILIREA UNOR LIMITE NU ESTE UN GEST EGOIST?

Dacă nu ai avut limite pentru un timp, iar într-o zi te hotărăști să stabilești niște limite, persoana cealaltă va avea impresia că te gândești numai la tine. Înainte de a-ți fixa limitele, partenerul sau partenera ar putea avea control asupra ta, asupra corpului tău, asupra emoțiilor tale, asupra timpului tău ș.a.m.d. Amintește-ți că limitele ne ajută să păstrăm controlul asupra propriei ființe.

Egoismul înseamnă că suntem fixați asupra propriilor dorințe, fără să ținem cont de nevoile celorlalți. Totuși nu poți împlini dorințele și nevoile altora dacă tu însuți nu ai resursele necesare. Noi am primit resurse limitate pe care să le administrăm: timp, energie, emoții, gânduri. Vei putea ajuta mult mai mult persoana cealaltă dacă ești „în formă", dacă ai grijă mai întâi de tine. Înaintea decolării avionului, de exemplu, pasagerii care sunt părinți sunt instruiți ca, în cazul depresurizării cabinei, să aibă mai întâi grijă de ei înșiși și abia apoi de copiii lor. Nu poți să-l ajuți pe celălalt dacă tu ești terminat.

Nu poți da tot timpul tău, nu poți oferi toate resursele tale. Uneori, trebuie să spui NU. A-ți afirma limitele îl ajută de fapt pe partenerul tău să te cunoască mai bine, conștientizându-l de cine ești tu, ce contează pentru tine și cum funcționezi optim.

DACĂ STABILIM LIMITE, NU-L ÎNDEPĂRTĂM PE CEL DRAG?

Limitele sunt de fapt cheia pentru relații apropiate, potrivit lui Julie de Azevedo Hanks, specialistă în probleme legate de relații și autoare a cărții *The Burnout Cure: An Emotional Survival Guide for Overwhelmed Women*. „Limitele te ajută să te distingi pe tine însuți de ceilalți și, ironic, ne ajută să putem alege mai bine să ne apropiem de ceilalți."

Oamenii care au limite clare pot să se conecteze în mod autentic cu ceilalți, fără să-și piardă simțul identității și al propriului sine.

Oricât am dori să-i apropiem pe ceilalți de noi, nu vom putea niciodată să controlăm cum vor răspunde ei sau ce vor alege ei. Limitele au de-a face cu adevărul. Atunci când spui adevărul, persoanei celeilalte poate să nu-i placă lucrul acesta. Adevărul creează limite. Însă oamenii pot să îmbrățișeze adevărul sau pot să-l respingă.

Cu siguranță, îți dorești o relație bazată pe adevăr, nu pe minciună. Dacă persoana cealaltă nu acceptă adevărul pe care i l-ai spus, nu înseamnă că tu ai îndepărtat-o. Ea a ales să se îndepărteze.

„CRED CĂ, DACĂ PUN LIMITE, NIMENI N-O SĂ MĂ MAI PLACĂ."

De cele mai multe ori nu stabilim limite în relațiile noastre fiind motivați de frică, mai exact de frica de a nu fi iubiți. Oamenii care se respectă au o stimă de sine ridicată, o imagine bună despre ei înșiși și nu sunt intimidați de cei care îi resping. Din contră, ei îi atrag în mod natural pe aceia care știu să le respecte limitele.

Când tu însuți te respecți, și alții te respectă.

Frica nu este și nu a fost niciodată motivația dragostei. Totuși este adevărat că frica este una dintre cele mai puternice motivații, dar nu este o motivație de lungă durată și nu are nimic de-a face cu dragostea. Chiar și în Biblie, apostolul Ioan spune: „În dragoste nu este frică, ci dragostea desăvârșită izgonește frica." (1 Ioan 4:18)

DAR NU SCRIE ÎN BIBLIE...

… că dragostea acoperă totul? Nu înseamnă asta că dragostea nu are limite?

Da, aceasta este o expresie din poemul dragostei, scris de apostolul Pavel, în 1 Corinteni 13.

Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate,
dragostea nu pizmuiește, dragostea nu se laudă,
nu se umflă de mândrie,
nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său,
nu se mânie, nu se gândește la rău,
nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr,
acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul.
Dragostea nu va pieri niciodată.

Dragostea are limite. Ea nu este invidioasă, nu este egoistă, nu se gândește la rău, deci refuză să facă răul; în schimb, dragostea se bucură de adevăr, iar adevărul implică limite. Această dragoste despre care scrie apostolul Pavel are limite morale, iar principiile ei nu spun bun venit nelegiuirii.

Concluzie

Dragostea are limite raționale, emoționale, fizice, digitale și altele. Noi avem nevoie de limitele acestea pentru a ne defini, pentru a ne res-

pecta pe noi înșine și pentru a ne păstra individualitatea. Avem nevoie să ne stabilim limite pentru a menține controlul asupra propriei vieți. Persoanele care manipulează nu înțeleg conceptul de limite. Însă noi, cei care respectăm dreptul fiecărei ființe umane de a fi liberă, respectăm limitele celorlalți. Putem iubi necondiționat doar dacă ne cunoaștem limitele.

Tu ți le cunoști?





Mitul nr.6

TOATĂ LUMEA O FACE

(MITURI DESPRE SEX)

— Deci, sunteți toate virgine? întreabă doamna Buerkle, tocmai când Mandy se apropia de grup.

De ce mi se pare că se uită toți la mine? ***își spuse Kai, simțind că-i ard obrajii.***

— Da, suntem, zise ea. Absolut toate!

— Eu cred că e grozav, zise Babs. Se apleacă și-o prinse pe Eva de mână. Păstrează-ți fecioria, fato! Nu lăsa niciun crai înrăit să ți-o ia!

Kai putea să jure că Eva era gata să cadă leșinată la podea.

— Eu cred că e o țicneală, zise doamna Buerkle, uitându-se la Kai de parcă i-ar fi înșelat încrederea de-o viață. În zilele noastre și la vârsta voastră? Voi, fetelor, ați ajuns atât de departe! De ce simțiți nevoia să vă înfrânați așa?

Kai și Debbie se uitară una la alta, fără expresie. Bună întrebare.

(…)

— Deci…, ce? O să spunem că vom rămâne virgine până când? Până la căsătorie? întrebă Becca Rabinowitz, făcând o mutră plină de îndoială.

— De ce nu? zise Riley, stârnind câteva chicoteli.

— Ce-ați zice, cât timp suntem la liceu? sugeră Kai. Nu înseamnă că regulile clubului ne pot ține legate după absolvire, nu? Deci, hai să spunem: doar pe durata liceului – pentru atâta timp cât suntem membre ale clubului.

— Stai puțin. Tu nu o să faci sex până n-o să te căsătorești? întrebă Marni, întorcându-se spre Riley.

— Nu, zise Riley, ridicând din umeri.

— Nici dacă te îndrăgostești total, până peste urechi? întrebă Melissa.

— Dacă mă îndrăgostesc total, până peste urechi, atunci sper că mă voi căsători cu acea persoană, zise Riley, netulburată.

— Drace, șopti Liana. Pentru asta o să ai nevoie de ceva voință.

— Și tu cât ai de gând să aștepți? o întrebă Debbie pe Liana.

— Nu că ar fi treaba ta, zise Liana, dar cred că dacă aș iubi cu adevărat pe cineva și aș avea cu adevărat încredere în el, atunci aș ști că sexul nu este o greșeală.

— Nu neapărat, zise Kai fără să se gândească.

Toți ochii se întoarseră spre ea.

(Fragment din The Virginity Club*, de Kate Brian, 2012)*

Dacă toată lumea o face, trebuie să fie OK! Gândește-te numai pentru o clipă la lucrul acesta. Poate o majoritate să stabilească ce e bine și ce nu? Ce s-ar întâmpla dacă, la un moment dat, majoritatea ar stabili că violul este un lucru bun? Vei zice că lucrul acesta este imposibil. Există însă culturi și societăți în care reprezentanții legii nu luptă împotriva violului. Ba, mai mult, există o organizație în Statele Unite ale Americii (North American Rape Institute) care militează pentru acceptarea violului ca un lucru normal, care „ne face umani". Unul dintre argumentele pro-viol este că: „a viola femei este o plăcere" și, „într-o lume plină de stres și de nesiguranță, plăcerea este bună pentru minte și trup."

Argumentul plăcerii nu definește ceea ce este în regulă, ceea ce este bine. Vom vorbi despre asta puțin mai jos. Iar argumentul majorității este unul care nu stă în picioare. Doar pentru că „toată" lumea face un anumit lucru, nu înseamnă că a face lucrul respectiv este în regulă. Înseamnă pur și simplu că toată lumea procedează așa. Iar dacă lumea face un lucru rău, în curând lucrurile vor merge rău pentru societatea respectivă (să ne gândim la scenariul în care violul ar fi o faptă permisă).

CHIAR O FACE **TOATĂ LUMEA?**

Rachel Hills, o jurnalistă australiană care trăiește în New York, argumentează în cartea ei *The Sex Myth* că există o prăpastie între ceea ce credem și ceea ce facem, respectiv că americanii întrețin relațiile sexuale în secret, sexul fiind totuși mai puțin și mai neplăcut decât cred ceilalți, iar în sinea lor se simt prost din cauza asta.

Hills citează un studiu recent, care arată că studenții de sex masculin cred că 80% dintre colegii lor au întreținut relații sexuale într-un weekend oarecare, când, de fapt, doar 5-10% dintre ei au avut

parte de o experiență sexuală. Jurnalista argumentează cu convingere că, atunci când valorile noastre sunt legate de dezirabilitatea și performanța sexuală, trăim cu un nou tip de rușine: dacă nu am avut parte de sex și dacă nu facem sex tot timpul, înseamnă că e ceva în neregulă cu noi.

Este adevărat că majoritatea adolescenților de 17 ani sunt activi din punct de vedere sexual. Faptul că ai rămas virgin sau virgină, spre deosebire de majoritatea prietenilor tăi, te poate face să te simți stingher(ă). Presiunea de grup este unul dintre factorii cei mai puternici în schimbarea comportamentului cuiva. Așa că trebuie să te întrebi: „Voi lăsa ca unele dintre cele mai importante decizii din viața mea să fie dictate de alții?" Chestiunea intimității și a limitelor apropierii fizice ține de decizia personală. În această privință, majoritatea n-ar trebui să aibă vreo putere.

DE CE MAJORITATEA „O FACE"?

Răspunsul este simplu. Pentru că sexul te face să te simți bine. Poate deveni demențial de plăcut, iar asta nu doar datorită senzațiilor fizice. Este vorba despre creierul nostru – cel mai puternic organ sexual.

În timpul atingerilor fizice, creierul este inundat de dopamină. Puțină atingere, puțină dopamină; multă atingere, multă dopamină. Acest hormon are același efect ca alte substanțe care creează dependență. De aceea, odată ce ai început viața sexuală, abstinența va fi mult mai dificilă decât dacă nu ai fi început-o. În plus, trebuie știut că prima experiență sexuală, dacă este una reușită, ne va răsplăti cu mai multă dopamină decât oricare dintre experiențele ulterioare. E ca și cum faci pentru prima dată *bungee jumping*, apoi, cu cât sari mai des, cu atât nu mai poți egala grozăvia trăirilor de la prima săritură.

Există și motive nesănătoase pentru care ne-am angaja într-o intimitate sexuală. Unii tineri își încep viața sexuală pentru că se simt presați fie de prietenii lor, care au făcut-o deja, fie de partenerul lor, de teamă ca acesta să nu se despartă de ei.

Persoanele vulnerabile, slabe, care nu au primit suficientă dragoste părintească pot să se implice foarte repede în relații sexuale nesănătoase. Aceste persoane simt că le lipsește ceva și își imaginează că sexul este răspunsul. Poate că nu se simt suficient de atractive, poate că se simt singure sau poate că au fost rănite emoțional (de părinți, de prieteni etc.). În astfel de situații, relația sexuală poate părea dragoste, acceptare și o formă de validare a lor ca persoane. Totuși este complet nesănătos să îți agăți propria identitate de o experiență sexuală.

Am sugerat mai sus că o condiție necesară este ca prima experiență sexuală să fie plăcută. În special în cazul fetelor, majoritatea nu au amintiri plăcute despre prima lor experiență sexuală. Necazul este că, deși a fost ceva de care nu-și amintesc cu drag, vor căuta în continuare o experiență similară care să le satisfacă.

Există o idee care pătrunde tot mai mult în cultura noastră, și anume că dacă faci sex te simți mai liber și mai puternic. Din cauza unor astfel de idei se ajunge la sex chiar de la prima întâlnire sau, oricum, mult prea devreme, în lipsa unui devotament reciproc. Ironia este că relația sexuală, în loc să elibereze o persoană, o leagă de cineva prin legături mai puternice (vom reveni la detaliul acesta puțin mai târziu).

În privința efectului de a te simți mai puternic există posibilitatea ca, în cazul băieților, să se adeverească într-o anumită măsură. Dar de ce nu funcționează și în cazul fetelor? Unele studii indică faptul că 3 din 4 tinere au sentimente de regret în ce privește relațiile sexuale în care s-au implicat fără să fi existat un devotament reciproc între parteneri.

Dorința sexuală este sănătoasă și normală, apărând odată cu dezvoltarea organelor sexuale în perioada pubertății. Instinctul sexual este absolut obișnuit. Nu trebuie să te simți vinovat că te simți atras sexual. Însă diferența dintre specia umană și regnul animal stă în felul în care noi, oamenii, ne folosim rațiunea pentru a dirija și ghida instinctele noastre. Am fost creați cu abilitatea de a alege liber unde, cu cine și când să întreținem relații sexuale.

„SEXUL ÎNSEAMNĂ DRAGOSTE." OARE?

(DIFERENȚE ÎNTRE EL ȘI EA)

Poate că industria pornografică sau violurile ar fi suficiente ca să desființeze această confuzie. Și totuși continuă să existe o mulțime de inimi frânte și rănite din cauza acestei confuzii. Chiar dacă nu ești o persoană care crede că sexul este totuna cu dragostea, îți va fi de folos citirea acestei părți a capitolului. Îndreptarea atenției asupra diferențelor dintre băieți și fete îți va fi de ajutor. Nu vom vorbi însă despre diferențele fizice, care sunt oricum evidente, ci despre diferențele dintre creierul *lui* și creierul *ei*.

Se știe că, în medie, creierul bărbaților este mai mare cu aproximativ 9% decât cel al femeilor. Există chiar și o glumă în legătură cu aceste nouă procente, și anume că sunt dedicate în întregime sexului.

Băieții sunt stimulați vizual pentru sex, iar fetele sunt stimulate emoțional. Pentru băieți este suficient să vadă o fată goală (sau îmbrăcată sumar) sau să știe că o fată este disponibilă pentru sex, și au toată motivația necesară pentru a întreține o relație sexuală. În schimb, o fată privește la statutul social, la personalitate, la charisma, eleganța, aspectul exterior și poate chiar și la banii băiatului. Fetele merg la întâlniri luând în considerare băiatul ca persoană, ca ființă întreagă.

Pentru un băiat, sexul și emoțiile sunt două categorii total separate. Însă pentru o fată, acestea două sunt puternic legate între ele. Pentru el, sexul este motivul pentru a avea o relație. Pentru ea, relația este motivul pentru sex. Fetele n-ar trebuie să uite detaliile acestea nici măcar atunci când sunt flatate și li se fac promisiuni mari. Unii băieți, în special cei mai tineri, sunt în stare să mintă fără să clipească doar ca să aibă parte de sex, iar asta nu din cauză că ar fi niște demoni, ci pur și simplu deoarece băieții se maturizează mai târziu. Dacă creierul femeilor se maturizează, în medie, în jurul vârstei de 20 de ani, cel al bărbaților se maturizează cândva în jurul vârstei de 30 de ani.

Femeile văd sexul foarte diferit de cum îl văd bărbații. Psihologii Cindy Meston și David Buss, de la Universitatea Texas din Austin, au descoperit în urma unui studiu că 53% dintre bărbați au spus că au făcut sex fără sărut, spre deosebire de doar 15% dintre femei care au spus că cel mult ar lua în considerare posibilitatea unui act sexual fără săruturi la început. Pentru femei, sărutul este un „test al turnesolului emoțional", un act intim, integrat în actul sexual. Totuși, pentru majoritatea bărbaților, sărutul nu este același lucru.

Lucrul acesta poate fi explicat și prin diferențele dintre bărbați și femei în ce privește sistemul limbic – parte a creierului responsabilă cu procesarea emoțională. Rezultatele scanărilor computerizate ale creierului confirmă că femeile au un sistem limbic mai dezvoltat decât bărbații. Fetele se dezvoltă emoțional mult mai devreme decât bărbații. Asta înseamnă că un băiat la vârsta adolescenței nu este capabil, în general, de sentimente profunde sau de emoții intense, la fel cum este capabilă o fată de aceeași vârstă. Altfel spus, creierul lui nu este suficient de matur.

O fată nu trebuie să-l condamne pe un adolescent care, deși i-a declarat dragostea, uită să o sune, nu reușește să creeze momente

romantice, flirtează cu alte fete, țipă la ea ș.a.m.d. Băieții vor descoperi dragostea mai târziu. Deși pentru majoritatea fetelor sexul poate echivala cu dragostea, pentru băieți lucrurile nu stau la fel.

„DACĂ CEI DOI CONSIMT, NU FAC RĂU NIMĂNUI, NU–I AȘA?” (EFECTELE NEVĂZUTE ALE SEXULUI PREMARITAL)

Dacă sexul nu este dragoste, și înțelegi lucrul acesta, dar nu știi cum să-ți stăpânești pornirile sexuale, s-ar putea să cazi într-o altă capcană – că sexul este o chestiune pur biologică, aducătoare de „beneficii” ambelor părți.

Cultura în care trăim, filmele pe care le vizionăm, muzica pe care o ascultăm și vedetele pe care le urmărim nu ne spun nimic despre partea mai puțin frumoasă a sexului și anume că are consecințe la nivel fizic și emoțional pe termen lung.

Am putea crede că avem destulă educație sexuală și că suntem bine informați cu privire la consecințele fizice. Este o percepție falsă. Dacă suntem atât de temeinic informați, cum se face că, în Statele Unite (o țară în care educația sexuală a început din anii 1950), apar anual 3 milioane de sarcini nedorite și un milion de avorturi? Cele mai multe avorturi sunt făcute de tinere necăsătorite, iar cea mai mare parte dintre ele au folosit diverse metode contraceptive. De ce, în aceeași țară, apar în fiecare an 19 milioane de noi cazuri de boli cu transmitere sexuală (BTS)?

„TOT CE NE TREBUIE ESTE UN PREZERVATIV”

Dacă prezervativul ar fi folosit în mod corect de fiecare dată, teoretic eficiența de prevenire a sarcinii ar fi de 98%. Asta înseamnă că

dacă 100 de bărbați ar folosi corect prezervativul la fiecare act sexual, ca metodă contraceptivă, două femei tot ar rămâne însărcinate. Eficiența măsurată însă în uzanța reală scade la 85%. Asta înseamnă că 15 femei din 100 vor rămâne însărcinate în cazul folosirii prezervativului ca metodă contraceptivă. Toți cei care folosesc prezervativul, știind aceste date statistice, consideră că ei fac parte dintre cei 85%, respectiv că nu va apărea o sarcină nedorită în cazul lor.

Cea mai mare teamă a celor care întrețin relații sexuale în afara căsătoriei este cauzată de posibilitatea apariției unei sarcini nedorite. În cele mai multe cazuri, persoanele implicate în astfel de relații consideră că pastila contraceptivă este o metodă de protecție suficientă. Însă riscul de infecție cu BTS este de 4 ori mai mare decât riscul apariției unei sarcini nedorite. Administrarea contraceptivelor pe cale orală sau de hormoni pe cale injectabilă cresc riscul de contaminare cu BTS.

Când ne gândim la BTS, ne temem, de cele mai multe ori, de virusul HIV. Însă astăzi se cunosc peste 30 de BTS, iar 30% dintre ele sunt virale, deci incurabile, adică rămâi cu o astfel de boală pe viață și o vei transmite și partenerului tău de viață. Celelalte 70 de procente sunt infecții bacteriene, persoanele putând fi vindecate cu ajutorul antibioticelor. Dar cum să te tratezi de o boală despre care nu știi că o ai? Jumătate dintre bărbații infectați cu chlamidia și 75% dintre femeile aflate în aceeași situație nu prezintă simptome. Efectele însă nu pot fi trecute cu vederea. Dacă o fată este infectată cu chlamidia, sunt 25% riscuri să rămână sterilă pentru restul vieții. Dacă se infectează și a doua oară, riscurile se dublează, ajungând la 50%. După o a treia infectare, riscurile sunt ca persoana în cauză să nu mai poată avea copii vreodată.

Cea mai frecventă BTS este virusul Papiloma Uman (Human Papiloma Virus HPV), care poate modifica țesuturi ale organelor ge-

nitale și ale altor organe. Din cauza acestor modificări se pot dezvolta diferite tipuri de cancer ale organelor genitale feminine (în special cancer de col uterin). Fiind un virus, infecția este incurabilă, iar tratamentul trebuie urmat pentru restul vieții. Depistarea HPV-ului nu se poate face printr-o simplă examinare medicală, ci prin testul Papanicolau.

Nu există nicăieri în lume un prezervativ care să te poată proteja de HPV. Prezervativul poate reduce riscul de contaminare cu până la 70%. Altfel spus, în 7 din 10 cazuri nu apare infecția. Cine ar sta liniștit, cu revolverul la tâmplă, știind că acesta este încărcat cu doar 3 gloanțe? HPV poate fi contractat cu ușurință din cauză că până și pielea din imediata apropiere a zonei genitale poate fi purtătoare a virusului. Nici nu este nevoie de penetrare pentru infectarea cu acest virus, ci doar de atingerea organelor sexuale.

CONSECINȚELE EMOȚIONALE ȘI RELAȚIONALE ALE **SEXULUI ÎN AFARA CĂSĂTORIEI**

Educația sexuală nu a reușit să rezolve consecințele fizice ale sexului și, în plus, a eșuat total în privința motivației pentru sex, a consecințelor emoționale și a implicațiilor acestora asupra viitoarei stabilități maritale.

Sexul a fost creat de Dumnezeu pentru a întări legătura fizică și emoțională dintre cei doi parteneri din cuplu. Legătura aceasta este realizată cu ajutorul hormonilor precum dopamina, oxitocina și vasopresina. Oxitocina este secretată în special în creierul femeilor, iar vasopresina, în cel al bărbaților. Numeroase studii au confirmat că oxitocina joacă un rol important în dezvoltarea încrederii, iar lucrul acesta poate explica, măcar în parte, de ce fetele confundă mai ușor sexul cu dragostea. Vasopresina este produs, după cum spu-

neam, în special în creierul bărbaților, și are un efect asemănător cu oxitocina. Vasopresina este numit „hormonul monogamiei" și îl ajută pe bărbat să se simtă „legat" de femeia respectivă. Vasopresina îi conferă bărbatului capacitatea de a fi mai concentrat, mai energic și mai agresiv. Cu alte cuvinte, îl face să se simtă „bărbat", ceea ce îl determină să se întoarcă la aceeași femeie.

Substanțele acestea creează dependență. În cazul în care sexul este inclus doar în cadrul relației maritale, are un efect pozitiv de întărire a relației. În afara căsniciei, sexul va crea același tip de legături și va dezvolta aceeași dependență, însă cu efecte negative. De ce? Din cauză că cel mai probabil nu te vei căsători cu prima persoană cu care ai făcut sex, iar relația aceasta va fi urmată de o despărțire care va fi extrem de dureroasă, asemenea unei rupturi. Odată creată o conexiune în creier, prin substanțele chimice eliberate în timpul actului sexual, ruperea legăturii va fi dureroasă. Te vei implica mai apoi într-o relație nouă și, din cauza dependenței tale de dopamină, oxitocină și vasopresină, va fi mult mai ușor să ajungi la relația sexuală și te vei lega din nou, prematur, de o persoană de care nu ești sigur(ă) că îți va fi partener/parteneră pentru restul vieții tale.

Sexul premarital te poate conduce la o perspectivă hedonistă asupra vieții. În lipsa unui scop înalt și nobil pentru relație, sexul va ocupa locul central, devenind unul dintre obiectivele principale ale relației. Cei căsătoriți știu că o căsnicie satisfăcătoare implică mult mai mult decât sex. Obiectivul lor este să creeze o viață armonioasă și să aibă parte de o căsnicie împlinită. Da, este adevărat, o parte din căsnicie este sex, dar nu doar la asta se reduce căsnicia. În cazul unei „prietenii cu beneficii", sexul se suprapune total cu relația. Dacă obiectivele unei relații, precum intimitatea, comunicarea și o viziune comună, sunt înlocuite de obiectivul hedonist al relației sexuale, sexul devine un barometru al relației, nu doar un catalizator al acesteia.

Cu cât experiențele sexuale au loc mai devreme, cu atât efectele lor sunt mai devastatoare. Creierul adolescenților este în formare și, datorită acestui fapt, îi este mult mai ușor să învețe. Așadar, comportamentele și atitudinile din anii adolescenței vor fi imprimate în creier și vor forma adultul. Lucrul are și implicații bune, și implicații rele. Bune, atâta vreme cât există experiențe sănătoase în anii adolescenței, experiențe ghidate de adulți. Rele, în cazul în care experiențele sexuale imprimă atitudini și comportamente nesănătoase cu privire la relația intimă. Sexul în adolescență este doar o umbră a ceea ce va fi în anii vieții adulte, așadar ceea ce experimentează adolescentul este o practică imperfectă, care va conduce la relații sexuale nesatisfăcătoare în viața de adult, inclusiv în căsnicie.

Cu cât o persoană are mai mulți parteneri sexuali înainte de căsătorie, cu atât sexul își pierde „puterea". Da, sexul are puterea de a lega două persoane. Cu cât există mai multe legături și rupturi în viața unui individ, cu atât creierul său nu va mai lua în serios substanțele chimice despre care am vorbit anterior. Or, sexul a fost „inventat" ca să întărească legătura căsătoriei; dar dacă au fost mai multe rupturi în trecut, relația sexuală nu va mai putea crea o legătură în căsătorie. Astfel se explică și conexiunea dintre statisticile despre divorțuri și datele cu privire la sexul premarital.

CUM POȚI SĂ–ȚI STRICI CĂSĂTORIA ÎNAINTE DE A O ÎNCEPE

„Dacă ne-am hotărât să ne căsătorim, vom fi mai pregătiți pentru căsătorie dacă trăim înainte", spun unii. În urmă cu 50 de ani, coabitarea era un subiect tabu, dar astăzi este un lucru considerat normal de o largă pătură a populației. Nu mă refer la concubinaj. Majoritatea celor care trăiesc împreună fără să fie căsătoriți nu con-

sideră coabitarea o alternativă la căsătorie, ci o alternativă la faptul de a trăi singuri. Adică ei văd coabitarea ca pe un pas natural înspre o căsnicie fericită.

Pare destul de logic să faci un test-drive înainte să cumperi o mașină, nu? De ce nu ar fi așa și în cazul căsătoriei, se întreabă unii. Este însă trivială comparația căsătoriei cu o tranzacție comercială. Deși majoritatea cred că a trăi împreună înainte de căsătorie crește șansele unei căsnicii fericite și scade riscurile de divorț, datele statistice spun cu totul altceva. Peste 100 de studii au arătat că nu există nicio legătură între o căsnicie fericită și coabitarea înainte. În plus, studiile acestea au arătat că există un impact negativ, cunoscut de cercetători sub denumirea de „efect al coabitării".

Dr. Catherine Cohan, specialist în chestiuni maritale și profesor la Universitatea de Stat din Pennsylvania (SUA), a centralizat rezultatele celor peste 100 de studii într-un raport și a formulat efectul coabitării astfel: cuplurile care au coabitat înainte de căsătorie sunt mult mai predispuse la dizolvarea căsniciei.

Sexul premarital poate strica o căsnicie înainte de a începe. Rata divorțurilor este de 50% pentru toate cuplurile. Dar potrivit unui studiu realizat de profesor doctor Nicholas Wolfinger, de la Universitatea din Utah, căsătoriile între virgini (sau în care cel puțin partenera era virgină în momentul căsătoriei) sunt mult mai puțin predispuse la divorț. În deceniul 8 al secolului trecut, 11% dintre aceste căsătorii „virgine" s-au încheiat prin divorț în primii 5 ani. Procentul a scăzut la 8% în deceniul următor, iar în primul deceniu al noului mileniu, procentul a ajuns la 6%. Pentru cei care așteaptă până la căsătorie, riscurile de a divorța scad cu 70%.

Cuplurile care trăiesc împreună înainte de căsătorie sunt cu 250% mai predispuse divorțului în primul an de după căsătorie, prin comparație cu cei care nu coabitează. 90% dintre relațiile bazate pe

sex premarital nu ajung la căsătorie, iar dintre cele care ajung totuși la căsătorie, 80% sfârșesc prin divorț. Asta înseamnă o rată de succes de doar 2% a căsătoriilor în care partenerii au fost activi sexual înainte de căsătorie.

Poate că unii își spun că aceste cupluri care au coabitat înainte au avut o căsnicie intensă, fericită și satisfăcătoare. Din nou, răspunsul este un NU răspicat. Studii din ultimii 20 de ani arată că acele cupluri care au trăit împreună înainte de căsătorie au raportat o satisfacție maritală scăzută: abilități slabe de comunicare, risc mai mare de agresiune sau violență domestică, devotament slab și predispoziție la nevroze.

CEL MAI BUN **SEX**

Dr. Walt Larimore, medic și autor, scrie că, în timp ce se documenta pentru cartea lui *His Brain, Her Brain: How divinely designed differences can strengthen your marriage*, a descoperit pe baza studiilor și datelor statistice că sexul este mai bun în cadrul căsniciei, că sexul este mai bun în cuplurile religioase căsătorite și că sexul nu este mai bun în cazul cuplurilor care au coabitat. Dintre americani, 88% au declarat că sunt fericiți și mulțumiți cu viața sexuală în cadrul căsniciei.

Într-un alt studiu, 51% dintre bărbații căsătoriți au declarat că sunt extrem de satisfăcuți cu viața lor sexuală, în comparație cu doar 39% dintre bărbații care coabitează și 36% dintre bărbații *single*.

Paula England, sociolog în cadrul Universității New York, afirmă că 75% dintre femeile măritate ajung la orgasm. Procentul este dublu față de cel al femeilor necăsătorite, care sunt active sexual.

Ce ne indică toate procentele acestea? Că o intimitate mai mare vine odată cu devotamentul față de o singură persoană pentru totdeauna. O spun specialiștii.

Concluzie

Sunt multe presiuni, din exterior, dar și din interior, să îți începi sau să îți continui viața sexuală înainte de căsătorie. Însă știința ne spune că sexul cel mai bun rămâne în continuare cel din cadrul căsătoriei. Inițierea relației sexuale poate fi amânată până la căsătorie. Mulți tineri procedează astfel, fiind motivați la abstinență nu de faptul că nu au avut ocazia de a întreține relații sexuale, ci pentru că, poate, consideră că nu sunt pregătiți pentru o astfel de legătură. Sunt însă și alte motive care determină reținerea sau abstinența: teama de o sarcină sau de BTS; credința puternică într-un Dumnezeu care pune integritatea și puritatea în topul valorilor; dorința persoanei de a i se oferi integral, necompromis și pur viitorului partener.





Mitul nr.7

IUBIREA ÎNVINGE TOT

A fost odată ca niciodată, în inima ascunsă a Franței, un tânăr prinț chipeș care trăia într-o frumusețe de castel. Deși avea tot ce-i poftea inima, prințul era egoist și nepoliticos. Punea taxe grele pe umerii sătenilor de pe moșie pentru a-și umple castelul cu tot felul de lucruri scumpe. La petrecerile lui luxoase veneau cei mai vestiți și frumoși nobili ai timpului.

Într-o seară, un oaspete nepoftit sosi la castel, căutând adăpost din calea furtunii năprasnice. Era o femeie bătrână și hidoasă care, neavând ce să ofere în schimbul găzduirii, îi întinse prințului un trandafir.

Indignat de aspectul respingător al femeii, prințul o alungă din castel. Degeaba îl imploră bătrâna, rugându-l să nu se lase înșelat de aparențe și spunându-i că frumusețea se găsește în interior. Atunci, înfățișarea exterioară a bătrânei se risipi ca prin farmec, lăsând să se arate în locul ei o frumoasă zână.

Prințul îi ceru iertare, dar era prea târziu. Zâna văzuse deja că nu era niciun strop de iubire în inima lui. Ca pedeapsă, ea îl transformă într-o bestie hidoasă și aruncă o vrajă puternică asupra castelului și asupra tuturor celor care locuiau acolo.

Zilele se scurseră una după alta și așa trecură ani întregi, iar prințul și servitorii săi fură uitați de lume, căci zâna ștersese orice amintire a lor din gândul celor care îi iubiseră.

Trandafirul pe care i-l dăruise prințului era cu adevărat fermecat. Dacă el ar fi învățat să iubească pe cineva și dacă ar fi fost iubit la rândul său înainte ca ultima petală a trandafirului să cadă, vraja ar fi fost ruptă. Dacă nu, era condamnat să rămână o bestie pentru totdeauna.

(Text preluat și adaptat din prologul filmului Frumoasa și bestia*, 2017.)*

Cunoști povestea mai departe. *Frumoasa și bestia* este una dintre cele mai îndrăgite povești romantice, însă, la o analiză mai atentă, descoperim că ea ascunde unul dintre miturile cele mai nocive cu privire la relații: că iubirea adevărată poate învinge totul, ba chiar să schimbe o inimă de bestie într-una sensibilă, umană.

Poate vei protesta față de afirmația de mai sus, refuzând să citești mai departe. Te încurajez totuși să te gândești puțin. Felul în care se poartă bestia cu tânăra Belle o face pe aceasta să aibă o reacție deloc surprinzătoare. Ea fuge din castel, chiar dacă promisese că va rămâne acolo pentru totdeauna. Urmează ceva ce se întâmplă în fiecare relație în care unul dintre parteneri este abuziv sau aduce constant o atmosferă toxică în cuplu. Bestia o impresionează pe fată luptându-se pentru ea cu lupii, iar Belle se întoarce la castel, gândind că există ceva bun în bestie.

În orice ființă umană este ceva bun, însă este acesta un motiv suficient pentru a continua o relație toxică?

Povestea continuă cu totul diferit față de realitate. Bestia îi dăruiește tinerei biblioteca imensă, învață bunele maniere, devine chiar simpatică prin stângăcii și, în cele din urmă, îi redă libertatea. În lumea reală, Belle s-ar fi resemnat în frustrare ani de zile, maltratată în continuare și împăcată de fiecare dată cu promisiuni de schimbare și gesturi impresionante, devenind treptat o persoană în care nu s-ar mai fi recunoscut pe sine dacă s-ar fi putut privi din afară, din trecut.

MITUL: DACĂ ÎL/O IUBESC, SE VA SCHIMBA

În *Frumoasa și bestia*, fărâma de bunătate din inima bestiei este descoperită pe parcurs, iar Belle încearcă să o „repararе". Nouă ne place gândul de a putea repara lucruri. Dar oare putem repara caractere stricate?

Scenariul poate decurge însă și invers. Cunoști pe cineva de care îți place și te îndrăgostești de persoana respectivă. Vă place același gen de muzică, râdeți la aceleași emisiuni preferate, citiți aceleași cărți și aveți aceleași preferințe culinare. Conversațiile nu se mai termină, iar chimia voastră nu poate fi măsurată. Totul este perfect

până în ziua în care începi să realizezi că obiectul pasiunii tale s-a schimbat. De fapt, nu s-a schimbat. Atâta doar că ai descoperit la partener un lucru care te deranjează. Nu, nu este vorba de imperfecțiuni normale, care ne fac la urma urmei umani. Este vorba de ceva care nu te lasă noaptea să dormi și te face anxios. Este ceva atât de dureros încât te întrebi de ce tolerezi așa ceva. Este ceva care te face să nu te mai simți în siguranță. Ca să accepți așa ceva, trebuie să-ți regândești propriile valori.

Ce te-ar putea ține într-o astfel de relație? Credința în mitul care spune că poți schimba oameni. Mitul acesta – faptul de a încerca să schimbi cealaltă persoană – a ruinat deja multe căsnicii. Persoana cealaltă se simte tratată cu superioritate și refuză orice sfat ori sugestie. Iar dacă nu-i mai spui nimic, continuă cu același comportament ca și cum ar fi normal.

Ciclul este reluat după un timp: certuri, izolare, frustrare, comportamentul toxic al celuilalt, care te pedepsește, iar apoi îți arată cumva că ține la tine și te determină să-ți fie milă și să nu-l părăsești. Ajungi iar în punctul în care ți se rupe inima să întrerupi relația, așa că îți îneci frustrarea, gândind că, dacă ai iubi-o mai mult pe cealaltă persoană, aceasta s-ar putea schimba.

Oricine poate fi iubit, dar nu oricine poate fi schimbat.

Adevărul este că poți schimba o singură persoană din întreg universul. Este vorba despre tine, persoana care citește aceste rânduri. Schimbarea nu o poți face peste noapte, chiar dacă este vorba despre tine însuți. Vei vedea doar mici îmbunătățiri, din zi în zi. Schimbarea efectivă o vei vedea după multe luni sau poate chiar după ani întregi. Deci, dacă pe tine însuți te poți schimba atât de greu, crezi că ai putea să schimbi cu ușurință pe altcineva?

Ideea că „iubirea învinge tot" poate să te facă să crezi că vei reuși până la urmă să schimbi pe cineva. Însă nici măcar iubirea divină nu

poate schimba pe oricine. Isus a avut 12 prieteni apropiați, numiți ucenici. Unul dintre ei era Iuda Iscarioteanul. Isus l-a iubit și i-a acordat atât de multă încredere, încât Iuda a fost responsabilul cu finanțele grupului. Era un fel de lider printre cei 12 apostoli. La ultima cină servită cu ucenicii, Isus i-a spălat picioarele (gest pe care l-ar fi făcut doar un servitor), iar Iuda a fost primul căruia Isus i-a oferit bucățica simbolică de pâine. Cu toate acestea, Iuda L-a trădat în modul cel mai mârșav, printr-o sărutare „prietenească". Oare Isus nu l-a iubit suficient pe Iuda? Cum de nu l-a schimbat iubirea Lui?

IUBIREA NU POATE ÎNVINGE TOTUL

În poemul dragostei din Noul Testament (1 Corinteni 13), apostolul Pavel spune că: „Dragostea… acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul." Textul nu spune însă că dragostea învinge totul.

Sociologul Pepper Schwartz spune că „dragostea nu va învinge sărăcia, adicția ori abuzul." Este adevărat că acestea nu pot învinge dragostea, iar dacă ești creștin, ai credință că toate aceste lucruri negative se vor sfârși într-o bună zi, iar „dragostea nu va pieri niciodată". Însă a trăi cu speranța că poți face să dispară lucrurile rele din viața persoanei pe care o iubești este pur și simplu o așteptare nerealistă.

Te mai liniștești cu ideea că dragostea doare, însă, într-o relație în care dragostea este reciprocă, dragostea n-ar trebui să doară. Da, este adevărat că în orice relație sunt și momente mai dificile, dar, per ansamblu, dragostea aduce plăcere, bucurie și împlinire. Așa trebuie să fie o relație bazată pe dragoste.

Când, într-o relație, o persoană oferă dragoste, iar cealaltă persoană creează, prin comportamentul și atitudinea ei, o atmosferă toxică, nu mai vorbim despre o relație bazată pe dragoste, ci despre o relație toxică. Ce înseamnă, de fapt, relație toxică? Este relația în care există unul

sau mai multe dintre următoarele elemente: abuz, adicție, infidelitate, iresponsabilitate sau imaturitate, lipsă de atracție fizică etc.

Sunt atât de multe lucruri pe care ni le repetăm nouă înșine doar ca să ne convingem să continuăm o relație toxică, adică o relație care ne secătuiește de energie, de resurse și de motivație. Altfel spus, ne agățăm adeseori de speranțe false.

„NU MĂ VA LOVI **DIN NOU!**”

Unele dintre cele mai distructive relații sunt acelea în care există forme de abuz. Statisticile sunt îngrijorătoare, indicând faptul că violența domestică a devenit epidemică. Și nu vorbim (doar) de țările așa-numitei lumi a treia. În Statele Unite ale Americii, o femeie este bătută la fiecare 9 secunde, iar în fiecare zi mor 3 femei de mâna actualului sau fostului partener. Câte dintre aceste cazuri triste ar fi fost evitate dacă în perioada de curtenie s-ar fi pus capăt unei relații care dădea deja semne de abuz?

Când vorbim de abuz, ne gândim rapid la abuzul fizic, uitând de alte forme de abuz, precum abuzul verbal, abuzul emoțional și abuzul sexual, ca să menționăm doar câteva. Toți știm că lovirea, bătaia și strangularea sunt abuzuri, dar știai că și amenințările cu lovirea sau vătămarea sunt de asemenea abuzive? Ești conștient că insultele și jignirile se califică drept abuzuri? Ai luat în considerare că gelozia intensă și manipularea prin minciună sunt, de asemenea, abuzive? Și ce spui despre critică, intimidare și umilire?

Nu există nicio justificare pentru abuz. Nu trebuie găsită nicio explicație sau scuză pentru abuz. Iată câteva exemple de scuze care n-ar trebui să existe: „Nu a făcut-o intenționat”; „Tatăl lui a fost așa, deci nu se poate abține”; „Poate că eu am determinat-o să explodeze așa”. Iar cel mai îngrozitor răspuns în fața unui abuz este: „E ok, știu că n-o să se mai întâmple.”

Tot aici ar trebui să ne referim puțin și la gelozie. Dacă partenerul tău/partenera ta are accese de gelozie încă înainte de căsătorie, e timpul să-i spui „adio". Te jignește, te face în toate felurile, te acuză de imoralitate, iar tu încă mai crezi că te iubește? Unele persoane spun: „Da, știu că mă iubește, deoarece devine nervos când îmi petrec timpul cu altcineva. Nu-mi place cum mă numește, dar cel puțin știu că-i pasă de mine." Poftim? Te iubește? Îi pasă de tine? Ceea ce îți face și felul cum îți vorbește nu au nimic de-a face cu dragostea.

Da, poți să ierți o persoană care este abuzivă, dar a o ierta nu înseamnă să îi oferi același credit și același acces în viața ta înainte să demonstreze o sinceră părere de rău și o schimbare profundă, pe termen îndelungat. Poate va încerca să te convingă că nu poate să-ți demonstreze că s-a schimbat decât dacă rămâneți împreună. Însă dacă rămâneți împreună o faci asumându-ți riscuri evidente. O persoană abuzivă nu se schimbă în doar câteva săptămâni, ca în *Frumoasa și bestia*.

Unde există abuz, există un agresor și o victimă. Îndepărtează una dintre cele două părți implicate și abuzul încetează să mai existe. Nu căuta să te sacrifici în speranța unei schimbări improbabile, în viitor. Nici tu, nici altcineva nu meritați așa ceva.

„CU SPRIJINUL MEU, VA ÎNVINGE VICIUL"

Adicția sau dependența este o formă de comportament deprins, foarte puternic, care nu poate fi învins doar prin simpla decizie de a-i pune capăt. Cu toții suntem dependenți de ceva, fie că este vorba de cafeină, de computer, de mașini, de prăjituri ș.a.m.d. Deși orice adicție poate deveni distructivă pentru o relație, ne vom referi în continuare la cele care au caracterul cel mai nociv: dependența de pornografie, de sex, de alcool și de droguri.

Când ești într-o relație cu o persoană dependentă de ceva, persoana respectivă nu este liberă, ci o sclavă a substanței sau a comportamentului respectiv. Nu este o persoană disponibilă pentru o relație sănătoasă, din cauză că este legată de altceva. Este ca și cum ai încerca să faci să funcționeze o relație „în trei", o relație în care partenerul tău va avea mereu o aventură cu drogul lui, drog care va avea întotdeauna prioritate față de tine.

O astfel de persoană are nevoie de ajutor specializat. O idilă nu poate vindeca o dependență. Și chiar dacă te-ai specializa, citind cărți în domeniu, despre cum să consiliezi o astfel de persoană, trebuie să știi că un consilier nu poate fi cineva implicat într-o relație intimă cu persoana consiliată.

Dacă vorbim despre alcool, de exemplu, în cazul în care persoana dependentă nu intră imediat într-un program de recuperare, de consiliere individuală sau de consiliere de grup (în 12 pași, ca în cazul Asociației Alcoolicilor Anonimi), riști să devii o persoană codependentă, să devii o parte a problemei, din cauză că rămâi în relație și, în felul acesta, încurajezi mai departe dependența.

Sau, dacă ne referim la dependența de pornografie... Multe persoane, inclusiv cei care vor să scape de viciul acesta, cred că, prin căsătorie, vor scăpa de pornografie. Complet neadevărat! Sunt multe familii în care este tolerat viciul acesta, considerat inofensiv, dar care are potențialul de a distruge fericirea unui cuplu.

Specialiștii neurologi consideră că pornografia deturnează în creier calea sănătoasă a recompensei și poate crea o adicție însoțită de un comportament obsesiv-compulsiv. Studiile arată că persoanele care vizionează frecvent filme pornografice sunt mult mai critice față de partenerul lor, în special cu privire la aspectul fizic al acestuia, devenind lipsite de respect și agresive în intimitate. De asemenea, aceste persoane sunt mult mai înclinate să divorțeze și înregistrează descreșteri ale performanței lor sexuale.

Nu este locul potrivit în acest material pentru a descrie și a explica cât de mult pornografia modifică și afectează creierul uman, la nivel chimic. În prezent există numeroase informații disponibile pe internet cu privire la efectul distrugător al pornografiei asupra persoanei dependente și asupra relațiilor acesteia.

Oricare ar fi adicția, există doar două opțiuni: ori ajutor specializat imediat, ori întreruperea relației. Doar amenințarea cu despărţirea, fără ca pasul acesta să se întâmple, nu va funcționa. De asemenea, nu se recomandă refacerea relației înainte ca persoana dependentă să fie cu adevărat liberă, ca urmare a eliminării cauzei adicției sale. De cele mai multe ori, cauza unei dependențe este de natură emoțională, iar soluția necesită un timp mai îndelungat.

„MI–A PROMIS CĂ **NU SE VA MAI ÎNTÂMPLA**”

Când partenerul/partenera a dat dovadă de infidelitate, este timpul să te gândești de două ori dacă mai continui sau nu relația. Infidelitatea este gravă oricând ar apărea, însă dacă apare în perioada de curtenie, când pasiunea ar trebui să fie puternică, este un semn suficient că relația este distrusă. De ce este atât de gravă infidelitatea? Pentru că o relație se bazează pe încredere, iar când baza relației a fost distrusă, ea nu mai poate sta în picioare.

O scuză des întâlnită la persoanele infidele este următoarea: „Nu a însemnat nimic pentru mine, a fost doar atracție fizică. Eu tot pe tine te iubesc.” S-ar putea ca bărbații să aibă oarecum dreptate când spun așa ceva, deoarece ei au creierul construit astfel încât sexul să nu fie amestecat cu emoțiile. Dar promisiunea că nu se va mai întâmpla este doar o minciună pe care nu o crede nici persoana care o spune. Fidelitatea implică încredere, iar încrederea înseamnă și încredințare – îi încredințezi persoanei iubite mintea ta, sentimentele tale și corpul tău.

Nu este vorba aici despre hiper-gelozia persoanei fidele (recitește secțiunea despre gelozie), ci despre incapacitatea celeilalte persoane de a refuza orice altă „ofertă". Antoine de Saint-Exupéry scrie poetic în *Citatela* că „o anume floare este în primul rând un refuz al tuturor celorlalte flori". Dacă o persoană nu-și poate oferi devotamentul 100% într-o relație, persoana aceea nu este pregătită pentru o relație serioasă. La urma urmei, intimitatea trebuie să vină ca urmare a devotamentului.

Infidelitatea este suficientă să zdruncine din temelii o relație. Fie că este vorba de sex cu alte persoane sau poate doar de flirt repetat, așa ceva este deja un semnal clar că persoana respectivă nu-și poate susține angajamentele. Chiar și Biblia, care se exprimă împotriva divorțului, spune că infidelitatea este un motiv suficient pentru a rupe o relație de căsătorie.

„MI–A SPUS CĂ SE VA SCHIMBA, DAR CĂ **ARE NEVOIE DE MINE**"

Oamenii copilăroși sunt simpatici, sunt hazlii și au suflet bun. Însă a încerca să construiești o relație serioasă cu un copil la minte este o copilărie.

Dacă persoana cu care te întâlnești manifestă iresponsabilitate în privința unor domenii importante ale vieții, cum ar fi managementul financiar, grija de propria persoană, relațiile sau vocația, este nevoie să îți pui o mulțime de întrebări înainte de a merge mai departe în relație.

Trebuie specificat aici că o persoană iresponsabilă nu este aceea care mai uită din când în când unde și-a lăsat cheile sau care, uneori, are probleme cu punctualitatea. Ceea ce ar trebui să trezească îngrijorarea sunt caracteristicile dominante care indică imaturitate și iresponsabilitate.

Să trecem în revistă câteva semne de imaturitate: îi lipsește direcția în viață; igiena corporală îi este precară; este o persoană foarte nehotărâtă (chiar și în chestiuni mărunte); amână mereu ceea ce are de făcut; întârzie și la întâlnirile foarte importante; nu rămâne prea mult timp la un anumit loc de muncă; are datorii mereu; locul unde locuieşte arată întotdeauna ca după război; uită date și detalii importante; are obiceiul de a cheltui fără măsură; se împrumută mereu și uită să dea înapoi etc.

Din motive diverse, o astfel de persoană nu s-a maturizat. Nu este treaba ta să găsești cauza lipsei sale de maturitate. Lucrul acesta îl poate afla mai degrabă un terapeut sau chiar persoana în cauză. Dar o relație cu o asemenea persoană nu va avea direcţie și nu va fi bazată pe încredere. Nu va fi o relație între doi adulți, ci va trebui mereu ca unul dintre cei doi (adică tu) să-l dădăcească pe celălalt, ceea ce este extrem de obositor și, în cele din urmă, descurajant. Persoana imatură nu este pregătită să intre într-o relație de cuplu.

„ÎNTR–O ZI SE VA APRINDE O SCÂNTEIE”

În cazul în care ești într-o relație de luni de zile, iar prietenul tău/prietena ta nu este atras(ă) fizic de tine, este timpul să recunoști că relația nu are viitor. Atracția fizică nu este cel mai important lucru într-o relație sănătoasă, însă este unul dintre cele importante.

Atracția, sau „chimia”, cum mai este numită, nu poate fi sintetizată printr-o formulă secretă. Dacă nu se leagă, nu se leagă. Așa că nu mai visa cu ochii deschiși. Trebuie să te lămurești dacă există atracție fizică sau nu. Dacă dorești ca relația să se dezvolte, să ajungă la maturitate, trebuie să te asiguri că există și o astfel de atracție. Așa am fost creați. Iar dacă atracția apare pe parcurs, e bine așa.

Dacă însă trec luni sau chiar ani și încă sunteți în faza în care tu visezi, iar persoana cealaltă te consideră doar prieten(ă), ar cam fi timpul să pui capăt visurilor de căsătorie și să închei relația. De ce să o închei? Deoarece nu vei putea să pui capăt visurilor dacă vei continua să te întâlnești cu persoana respectivă. După o perioadă de vindecare, s-ar putea să redeveniți prieteni, dar, deocamdată, relația este toxică.

CÂND IUBIREA ÎNVINGE TOT

Da, iubirea poate ajunge să învingă tot, însă doar atunci când ambii parteneri sunt la fel de dedicați, când și-au rezolvat problemele ridicate de bagajul emoțional moștenit din copilărie și când luptă împreună, la fel de mult, pentru același ideal de relație.

Dacă ceea ce ai citit mai sus te-a pus pe gânduri cu privire la relația în care ești implicat, dar îți păstrezi hotărârea de a o duce mai departe, este alegerea ta. Trebuie totuși să știi care sunt riscurile la care te expui în cazul în care există în relație vreuna dintre problemele indicate în acest capitol.

În cazul în care vrei să mergi înainte în ciuda obstacolelor din calea fericirii tale, ai nevoie să îți repeți în minte că nu vei schimba pe nimeni. Fiecare dintre noi are o poveste care se află la baza comportamentului nostru. Undeva, cândva, s-a întâmplat ceva care a declanșat o tendință spre un comportament sau altul. Nu te chinui să schimbi comportamentul nimănui. Mai degrabă ține cont de următoarele lucruri:

* Manifestă curiozitate cu privire la povestea din spatele comportamentului toxic. Pune-te în papucii celuilalt și vezi care este cauza lucrurilor negative din viața lui.

* Încearcă să-i deschizi ochii celuilalt asupra poveștii din spatele comportamentului său dezagreabil. El poate să-și schimbe povestea prin schimbarea gândurilor, prin iertare, prin recunoștință, prin iubire. Dar are nevoie să vadă ce anume îi determină un anumit comportament și să aleagă el însuși ce să facă.

* Lasă-ți așteptările deoparte. Nu aștepta să se întâmple ceva, chiar dacă o ajuți pe cealaltă persoană să-și schimbe povestea.

Oricine poate fi iubit, dar nu oricine poate fi schimbat. Dacă vrei să schimbi pe cineva, începe cu tine însuți.

Bibliografie

CĂRȚI

Anderson, Dan și Jacquelyn Anderson, *The 10 Myths of Teen Dating,* Colorado Springs, Published by David C. Cook, 2016.

Brian, Kate. *Clubul V,* București, Editura Leda, Grupul Editorial Corint, 2012.

Johnson, Matthew D. *Great Myths of Intimate Relationships: Dating, Sex, and Marriage* (Great Myths of Psychology), West Sussex, John Wiley & Sons, Inc., 2016.

Milian, Chuck. *„We're Just Friends" and Other Dating Lies,* Greensboro, New Growth Press, 2011.

Young, Ben și Sam Adams. *The Ten Commandments of Dating,* Thomas Nelson Publishers, 1999.

SURSE ONLINE

Alecu, Dana. „Codependența, un rezultat al suferinței interioare" în ziarullumina.ro, 29 decembrie 2011.

Association for Psychological Science, „Myth #27: In Romance, Opposites Attract" în www.psychologicalscience.org.

Beliefnet. „7 Crazy Myths About Christian Dating You Probably Believe" în www.beliefnet.com.

Bell, Jillian. „5 Widely Believed Dating Myths (Science Says Aren't True)" în www.cracked.com, 2 august 2010.

Ben-Zeev, Aaron. „Should Love Be Unconditional?" în www.psychologytoday.com, 21 mai 2010.

Bloom, Linda și Charlie. „6 Reasons Why Married People Should Have Better Sex Lives" în www.psychologytoday.com, 26 septembrie 2015.

Bohlin, Sue. „Boundary Myths" în https://bible.org.

Bullard, Shelly. „8 Myths About Dating That Are Keeping You Single" în www.mindbodygreen.com, 27 iunie 2014.

Camerlin, Chelsea. „You Can't Change People" în https://thoughtcatalog.com, 5 octombrie 2015.

Center for HOPE & SAFETY. „Is He Really Going To Change This Time?" în https://hopeandsafety.org.

Chua, Celestine. „«I'll leave love to fate.» 5 Myths Keeping You from Finding Love, Debunked" în https://personalexcellence.co.

Cirtina, Iulia. „3 Common Misconceptions About the «Opposites Attract» Theory" în http://elitedaily.com, 7 noiembrie 2015.

Colier, Nancy. „You Can't Change Someone Else" în www.psychologytoday.com, 23 martie 2016.

Copeland, Lisa. „The 5 Dating Myths That Are Keeping You From Finding Love" în www.huffingtonpost.com, 23 februarie 2014.

Crowder, Crystal. „Love DOESN'T Conquer All: 10 Harsh Truths About Relationships" în www.bolde.com.

Dombek, Kristin. „«Date-Onomics», «The Sex Myth» and «Modern Romance»" în www.nytimes.com, 9 septembrie 2015.

Einhorn, Rosie și Sherry Zimmerman. „Top 10 Dating Myths" în www.aish.com.

Exploring Your Mind, „You Can't Change Anyone But Yourself" în https://exploringyourmind.com, 15 iulie 2016.

Fogle, Asher. „10 Surprising Realities About Married Sex" în www.goodhousekeeping.com, 23 august 2016.

George, Cylon. „5 Myths About Setting Boundaries That Steal Your Joy and Lead to Resentment" în https://tinybuddha.com/blog.

Gwerra, Andrew. „Don't Try To Change Him, Hel'll Change Himself If He Loves You" în www.aconsciousrethink.com, 23 ianuarie 2017.

Hassler, Christine. „You Can't Change Him So Stop Trying" în www.huffingtonpost.com, 16 august 2011.

Hrustic, Alisa. „Married Men Live Longer, Have Better Sex, and Make More Money" în www.menshealth.com, 10 februarie 2017.

Iancu, Mariana. „Prezervativul nu te protejează de virusul HPV care cauzează cancerul de col uterin” în www.cugetliber.ro, 1 septembrie 2008.

Katz, Evan Marc. „Love Happens When You Least Expect It – NOT!!!” în www.evanmarckatz.com.

Kay, Magda. „Love isn't something that just happens to you” în http://bravebelle.com.

Knapton, Sarah. „Relationships: opposites do not attract, scientists prove” în www.telegraph.co.uk/news/science/science-news, 23 februarie 2016.

Krejcir, Richard J. „Love Conquers All?” în www.intothyword.org.

Landau, Elizabeth. „Love, pleasure, duty: Why women have sex” în http://edition.cnn.com, 30 septembrie 2009.

Larimore, Walt. „Poll Shows Sex within Marriage is More Fulfilling” în www.imom.com.

Law, Sally. „The Truth on Whether «Opposites Attract»” în www.livescience.com, 27 martie 2009.

Lawrence, Jean. „Do Opposites Attract?” în www.webmd.com.

Lebowitz, Shana. „10 myths about dating too many people believe” în www.businessinsider.com, 21 iulie 2016.

Long-Middleton, Ellen R., Pamela J. Burke et al. „Understanding Motivations for Abstinence Among Adolescent Young Women: Insights into Effective Sexual Risk Reduction Strategies" în www.ncbi.nlm.nih.gov, 21 aprilie 2012.

Love is respect. „Setting Boundaries in a Relationship" în www.loveisrespect.org.

Martin, Becca. „He's Toxic And All The Love In Your Heart Can't Change Him" în https://thoughtcatalog.com, 8 martie 2017.

McGrath, Ellen. „The Power of Love" în www.psychologytoday.com, 1 decembrie 2002.

Mehta, Vinita. „Do Opposites Really Attract? It's Complicated" în www.psychologytoday.com, 29 decembrie 2014.

Moral Revolution. „The Invisible Effects of Sex Before Marriage?" în https://moralrevolution.com.

NARI – North American Rape Institute. http://rapeisok.com.

Nelson, Shasta. „Friendships Don't Just Happen" în www.huffingtonpost.com, 3 octombrie 2011.

OPT – Options for Sexual Health. „Relative Effectiveness of Birth Control Methods" în www.optionsforsexualhealth.org.

Parsons, Tayler. „You Can't Change People, You Can Only Love Them" în www.puckermob.com.

Patrick, Megan E. și Christine M. Lee, „Sexual Motivations and Engagement in Sexual Behavior During the Transition to College" în www.ncbi.nlm.nih.gov, 9 decembrie 2008.

Planned Parenthood. „How effective are condoms?" în www.plannedparenthood.org.

Pokluda, Jonathan. „Why Premarital Sex Is a Bad Ideea" în www.theporch.live, 6 decembrie 2017.

Pullmann, Joy. „12 Reasons Science Shows Conservative Women Have the Best Sex" în http://thefederalist.com, 8 septembrie 2016.

Reynolds, Jessica. „Hollywood's relationships mythscan wreak havoc on real-life romance" în www.chicagotribune.com, 26 august 2014.

Rivera, Elysa. „5 Signs He'll Never Change (It's Time to Let Go)" în www.womenworking.com, 17 aprilie 2017.

Russell, Betty. „What Are You Afraid Off? – Debunking the Top 5 Dating Myths" în https://goodmenproject.com, 14 iunie 2017.

Sandford, Kathryn. „5 Relationship Myths to Avoid" în www.lifehack.org.

Science of People. „Why You Can't Change That Person in Your Life" în www.scienceofpeople.com.

Semnele Timpului. „Cum a gândit Dumnezeu chimia sexului" în https://semneletimpului.ro, 3 iunie 2013.

Simpson, Stephen W. „The Top Five Myths of Christian Dating" în www.crosswalk.com, 18 iunie 2008.

Smiling Diaries. „Good Reasons for Sexual Abstinence!" în www.smilingdiaries.com, 19 februarie 2016.

Smith, Emily Esfahani. „There's No Such Thing as Everlasting Love (According to Science) în www.theatlantic.com, 24 ianuarie 2013.

Soriano, Joby. „Falling in Love (Beware of the Myths)" în www.ccf.org.ph/blog, 6 aprilie 2017.

Swami, Viren. „«Opposites Attract» is a MYTH" în www.dailymail.co.uk, 24 martie 2017.

Tartakovsky, Margarita. „5 Biggest Myths About Boundaries" în https://psychcentral.com.

Tessina, Tina B. „Love and chemistry" în www.tinatessina.com.

The Boundaries Books Team, „Sizzling Passion and the Myth of Hollywood Romance" în www.boundariesbooks.com, 9 ianuarie 2017.

Tijmens, Trea. „Love Conquers All and Other Myths" în www.successmatch.ch/en, 11 iulie 2014.

Vagianos, Alanna. „30 Shocking Domestic Violence Statistics That Remind Us It's An Epidemic" în www.huffingtonpost.com, 23 octombrie 2014.

Welch, Duana C. „Unlocking Dating Myths: «Love Only Happens When You're Not Looking»" în www.eharmony.com, 20 octombrie 2014.

Wolfinger, Nicholas H. „Counterintuitive Trends in the Link Between Premarital Sex and Marital Stability" în https://ifstudies.org/blog, 6 iunie 2016.

respiro books

Ținta nu este să vizionăm doar un anumit gen de filme sau doar dintre cele îndrăgite de criticii de specialitate, ci să învățăm să vedem filme diverse, chiar și dintre cele (prea) vechi sau lipsite de o acțiune care să ne țină ca pe ace, să învățăm să le vizionăm cu ochi critic și să transformăm aceste vizionări în mici experiențe culturale, care să ne îmbogățească sufletește și nu numai.



DESCARCĂ GRATUIT

WWW.BIBLIOTECARESPIRO.RO

Daniel Cirț

Este pastor și corealizator al emisiunii *Tinerețea e o artă,* de la Speranța TV. Este soțul fericit al jurnalistei Penina Cirț și tatăl mândru al unui băiețel plin de viață și inventiv, David Lucas. Totodată este cântăreț (atât solist, cât și membru al grupului vocal Adverum), speaker, blogger, vlogger și autor. Pasiunea lui este să îi ajute pe tineri să descopere bucurie și echilibru în credință. A fost capelan al Asociației Amicus Cluj și capelan al Liceului Teologic Maranatha din Cluj-Napoca. Este autorul primului curs online din România, pentru adolescenți și tineri, despre cum să inițiezi o relație sănătoasă cu o persoană de sex opus, curs disponibil pe platforma MasterTin și intitulat *Mai mult decât prieteni.*

respiro books